

# Vælg tur efter evne!

Planlægger du en friluftstur, så gælder det om i første at vælge årstid, terræntype, varighed og en overnatningsform som passer til dig.

Du bør vælge tur efter evne. Teorien er de fleste enige om, men det viser sig desværre at mange ikke kender deres evners begrænsninger, og lægger ud med for hård en tur. Hvis dette kun betyder man kommer lidt for sent frem til overnatningsstedet, er det ikke så farligt, men konsekvensen kan være langt alvorligere.

Er du udmattet, kan det medføre man letter laver fejl, hvis der opstår uventede situationer, som kan være fatal for dig og dem du er på tur med.

Vær ærlig over for dig selv når du planlægger en tur/aktivitet:

- Hvor lange ture er du vand til at gå, og hvad er en passende dagsmarch for dig?
- Hvis du skal gå med rygsæk, er du vand til det?
- Hvordan skal du overnatte, og kan du handle på vejen?
- Har du tænkt på vandrestøvlerne er tungere end hverdagsskoene?
- Har du tænkt på, at du kan risikere at gå i regn og vind hele dagen?
- Hvilket terræn skal du gå i, og er der større højdeforskelle end du er vand til?
- Har du tænkt på lidt ekstra tid, hvis der opstår noget uforudset eller vejret er dårligt?
- Har du tænkt på eventuelle turdeltagers evner, og form?

Uanset hvilken form du er i, bør du træne i at gå med rygsæk. Selvom du er i god form er det noget andet, at gå med rygsæk end uden. Fyld lige så mange kilo i rygsækken, som du har planlagt at gå med. Det hjælper både på træningen men hjælper dig også til at give dig et realistisk forhold til din egen form. Brug desuden planlægningstiden til at lære dit udstyr at kende. Mangler du noget, er rygsækken til at gå med, passer støvlerne, nye støvler skal først gås til, så du undgår vabler på turen.

De 9 fjeldregler er et rigtigt godt udgangspunkt for en sikker, tur i naturen, uanset om turen går til fjeldet eller ej, og om det er sommer eller vinter.

## 1. Tag ikke på tur uden træning

Det er fysisk krævende at vandre på fjeldet, hvad enten det er i vandrestøvler eller på ski. Er du ikke i nogenlunde god fysisk form inden turen vil du opleve at du alt for hurtigt bliver træt, rygsækken gnaver i skuldrene, du bliver uoplagt og ude af stand til at nyde turen. Alene dette er egentlig argument nok for at komme i form inden du tager af sted, du får simpelthen meget mere ud af turen og har større overskud til at opleve. Samtidigt har det stor betydning for sikkerheden i gruppen at ingen belastes maksimalt under de daglige planlagte strabadser, dette sikre at der altid er overskud til at reagere fornuftigt hvis noget går galt. En gruppe er ikke sikker hvis kun en eller to personer har kræfter og overskud til at gå efter hjælp, grave en snehule eller bære rygsækken for ham som har forstuvet ankelen.

Tit hører man folk som er kommet galt af sted på fjeldet sige ”og det skete på det værst tænkelige tidspunkt” Ja, det er klart! Uheld sker, når hvor du er mest træt, uoplagt og presset. Er du i god form til turen har du derfor også allerede gjort et stort stykke forebyggende arbejde i forhold til at undgå ulykker, orienteringsfejl osv.

## 2. Giv besked om hvor og hvornår du går

Ingen kan gardere sig 100 % mod uheld og skulle det ske kan det i sidste instans gøre hele forskellen hvor vidt nogle er i stand til at finde dig eller ej. Du kan gøre meget for lette et evt. eftersøgningsarbejde og samtidigt undgå unødige ængstelser og eftersøgninger. Lad være med at love at du ringer hjem på faste tidspunkter, det kan være svært at komme i nærheden af en telefon og mobildækningen er mildt sagt sporadisk på fjeldet. Uanset hvilken tur du tager på så sørg for at underrette dine pårørende inden du tager af sted. Regn ikke med at de kan huske hvad du fortæller dem, skriv det ned. Fortæl hvor længe du har tænkt dig at være væk Hvor stor usikkerhedsmargin du regner med, hvor du tager hen og hvordan du overnatter. Efterlad evt. en rutebeskrivelse eller et kort med ruten på.

Er du på tur fra hytte: Udfyld altid hyttebogen med næste destination.

Er du på telttur: Indlæg evt. dagsbesøg på hytter og skriv dig i hyttebogen.

### **3. Vis respekt for vejret**

Vejret på fjeldet er omskifteligt og tilmed kan der være stor forskel på vind, sigtbarhed og nedbør selv inden for et lille geografisk område. Sørg altid for at indhente en grundig vejrudsigt for området inden du tager af sted og medbring evt. en lille transistorradio på turen så du kan lytte til den daglige udsigt. Du skal ikke forvente at vejrudsigten kan give dig pålidelige detaljer, men nærmere et fingerpeg om vejrets generelle udvikling i området. Der er derefter op til dig at vurdere hvor vidt det er forsvarligt at begive dig ud på en given tur eller ej. Men som udgangspunkt, er du i tvivl så lad være! Når du er taget af sted og bliver overrasket af dårligt vejr er det vigtigt at handle hurtigt. Sørg for at få regntøj på inden du bliver våd, jakken på før du bliver kold, osv. Vurder først der efter hvorvidt du kan gå videre, skal vende om eller må etablere nødlejr.

### **4. Lyt til erfarne fjeldfolk**

Før du tager på tur kan det være særdeles værdifuldt at indhente oplysninger fra andre fjeldvandrere som har været i det samme område. De vil som regel kunne give dig vigtige informationer om ruternes beskaffenhed, snemængde, hvor meget vand du skal forvente i elvene, osv. Kontakt evt. en fjeldstue eller bemandet hytte før du tager af sted og spørg dig frem på turen.

### **5. Vær forberedt på uheld og dårligt vejr**

Man aldrig gardere sig 100 % mod uheld, selv ikke på den korteste tur. Derfor skal du altid medbringe et minimum af sikkerhedsudstyr, uanset at det bare er en dagstur. På en sommertur er minimum sikkerhedsudstyr: Ekstra varmt tøj, Regntøj, Fløjte, Nødproviant, Førstehjælpssæk, Vindsæk, Sovepose, Tændstikker (pakked vandtæt). På en vintertur skal du tilføje: Termokande med varm suppe eller lignende, Ekstra vanter, Ekstra hue, Sneskovl Med en snestorm i ryggen kræver det disciplin at holde gruppen samlet

### **6. Husk altid kort og kompas**

Uanset om det er en kort eller længere tur er det vigtigt at orientere løbende så du altid er klar over hvor du er. Det er for sent at finde ud af det når vejret er blevet dårligt og sigtbarheden er nede på nogle få meter. Det er yderligere vigtigt at så mange som muligt i en gruppe følger med i orienteringen, idet dette nedsætter risikoen for at lave fejl og sikre at alle ved hvor man er.

### **7. Gå aldrig alene**

Hvis du falder og brække benet på en solo tur på fjeldet er der ikke megen hjælp at hente. Har du oven i købet valgt at gå lidt væk fra stierne er dine chancer for at blive fundet og dermed overleve, yderligere drastisk reduceret. Sørg altid for at hele gruppen kan se hinanden, dette er forreste mands opgave! I tæt tåge og snestorm kan det være nødvendigt at koble gruppen sammen med livliner for at orientere sig i forhold til hinanden. Hvis du pludselig ikke kan se resten af gruppen så brug din fløjte og brug den i tide! Har du først tumlet rundt i en halv time og ledt efter de andre er de måske allerede for langt væk til at høre dig.

### **8. Vend om i tide**

Det er ikke nogen let beslutning at vende om og gå tilbage efter at have kæmpet sig frem gennem snestormen i to timer men det kan være den beslutning som redder dit liv og sikre at der ikke er andre som må sætte deres på spild i søgen efter dig.

Der kan være mange grunde til at det er klogt at vende om, vejret kan slå om, I kan have et uheld eller I kan simpelthen have overvurderet jeres egne evner. Det vigtigste er imidlertid at være parat til at træffe denne afgørelse og at træffe den i tide! Snak derfor om denne mulighed under jeres planlægning, og før I tager af sted på dagens tur.

### **9. Spar på kræfterne og søg ly i tide**

Det er den vel nok vigtigste af alle fjeldreglerne, fordi den, hvis du overholder den, sikre at du altid har det overskud som sikre at du handler fornuftigt og har ressourcerne til at føre det ud i livet. Det er ingen sag at overleve tre dage i en god snehule, men det kræver erfaring og overskud at afgøre hvornår det er klogt at grave den og ikke mindst at effektuere det. Under emnet "vinterfjeld" finder du mere information om at søge ly på vinterfjeldet. En vigtig del af det at søge ly i tide er hele tiden at være parat til at tilpasse ens påklædning til vejrskift. Det er ikke sikkert at du øjeblikkeligt kan finde ly for et pludseligt regnvejr, men det er vigtigt at du hurtigt tilpasser din påklædning sådan at du stadig er varm og tør når du finder ly.

Hvis du og din gruppe overholder de ni fjeldregler er sandsynligheden for at i kommer i alvorlige problemer, på jeres tur stærkt reduceret, men man kan aldrig gardere sig 100 % mod ulykker. Sikkerhed i naturen handler først og fremmest om selvhjælp! Derfor er det også vigtigt at alle i turdeeltagere er fortrolige med almindelig førstehjælp, og er fortrolige med det grej i medbringer og kender de almindelige rutiner omkring etablering af nødlejr, orientering osv.

Særligt på vinterture hvor naturen har det med at vise sig fra sin mindre tiltalende side, er det vigtigt at I alle føler jer rustede til de udfordringer turen måtte byde på.

### **Hvis det går galt:**

*Tanken bag* overlevelse handler alt sammen om en god kop kakao.

Straks efter en uventet situation er sket, såsom bær plukkeren der er gået forkert, og det er begyndt at blive mørkt og man ikke kan finde tilbage og derefter begynder at gå i panik, og som regel dermed forværre sin situation, findes der et huskeord i overlevelse sammenhæng som er godt at huske: **STOP**.

**S** = Stands/stop, gør intet for hastet.

**T** = Tænk, hvad er der sket, hvad har du af udstyr og meget mere.

**O** = Orienter dig, hvor er du i terrænet.

**P** = Planlæg, hvad gør du fremover, venter eller gå ud?

**STOP** er udmærket og virker for mange som har været i en uheldig situation, men tit og ofte gør folk det for hurtigt og dermed "kommer" de til at handle i panik alligevel, her kommer tanken om at: "Overlevelse handler alt sammen om en god kop kakao" ind i billedet. Eventuelt spise et stykke chokolade fra lommen.

Hvis folk under Stop samlet ind til et lille bål, varmet lidt vand og drak en kop kakao eller to, imens de Tænkte, Orienteret sig, og Planlage, ville man bruge mere tid på tingene, plus få fjernet en mulig dehydrering, samt hvis man vælger at blive natten over og finde tilbage når det bliver lyst, har man allerede et af de basale behov dækket, nemlig Ild, måske eneste behov, der er behov for natten over (hvis det ikke regner eller sner, er der jo ikke behov for et shelter) Dermed kan personen koncentrere sig om at samle brænde nok til natten, og måske skaffe sig Vand.

Det kræver, at man har noget til at koge vand i, og kakao pulver (og i en mulig overlevelse situation er en gryde eller lignende jo bedre end en overlevelse æske, har man en gryde, kan man gøre vand drikkeligt, og føde spiseligt, og i en overlevelse situation er det at koge ting det bedste, da alt næringen bliver i gryden, og dermed får man mest muligt ud af sine anstrengelser)

I Danmark kan man selvfølgelig gå ud af de fleste skove på under en time, hvis man bare går i en lige linje, en god grundregel er, hvis man ikke ved hvor man er, "aldrig krydse en asfalteret vej, hvis du er blevet væk, følg i stedet vejen!". Så finder man ofte ret hurtigt tilbage til "civilisationen". I bla. Sverige sker det tit, kun få gange er det vandre der mister deres rygsæk under et vad eller folk i kano der vælter i en fos og dermed også mister deres udstyr.