

SIKKERHET I NORSKE VINTERFJELL

HVORDAN VÆRE TRYGG PÅ TUR

VISIT
NORWAY
.COM



| www.visitnorway.com

NORSKE FJELLVETTREGLER TIL GOD HJELP

I Norge har vi utarbeidet et sett med ni fjellvettregler, som er blitt en del av den norske friluftslivstradisjonen. Fjellvettreglene er utarbeidet av DNT og Norges Røde Kors på grunnlag av årelang fjellerfaring. Hensikten med fjellvettreglene er å bidra til en trygg og opplevelsesrik tur. Uansett om du har lite erfaring med friluftsliv, eller er en dreven fjellvandrers, er det lurt å ha fjellvettreglene i bakhodet før og under turen.

- Legg ikke ut på langtur uten trening.
- Meld fra hvor du går.
- Vis respekt for været og værmeldingen.
- Lytt til erfarne fjellfolk.
- Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret som fjellet krever.
- Bruk kart og kompass.
- Gå ikke alene.
- Vend i tide. Det er ingen skam å snu.
- Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig.

Innhold

God planlegging	8-9
Villrein	10-11
Vær- og føremelding	12-13
Veivalg og kvista løyper	14-17
Tips for turen i vinterfjellet	18-27
Utstyr - pakkeliste	28-29
Velg riktige ski	30-31
Hytter og overnatting	32-33
Redningstjenesten	34-35

Denne brosjyren er en informasjonsbrosjyre som utgis av Innovasjon Norge i samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT), Norges Røde Kors og NHO reiseliv. Brosjyren finnes på norsk, tysk og engelsk. Du finner den på turistkontorer og DNTs hytter og butikker over hele landet og på Internett.

SIKKERHET I NORSKE VINTERFJELL

Det norske vinterfjellet gir mulighet for store naturopplevelser. Skiturur i vinterfjellet er en viktig tradisjon, og fjellet er lett tilgjengelig for alle som er glade i utendørs aktivitet. Noen er ute etter ensomheten og friheten, andre er ute etter det sosiale livet. Noen liker å bestige topper og få fine nedfarer, andre tiltrekkes av dyrelivet, snøen og kulda. Vinterfjellet krever kunnskap av oss som ferdes der. I denne brosjyren setter vi fingeren på en del momenter du må forholde deg til for sikker ferdsel i vinterfjellet slik at den enkelte kan unngå farlige situasjoner. Skal du oppsøke fare må du imidlertid fylle på med mer kunnskap fra andre kanaler.

God tur!



Jotunheimen. foto: C.H./Innovasjon Norge

Allemannsretten er sterk i Norge

Et besøk i norsk fjellnatur gir deg naturopplevelser for livet. I Norge er alles rett til ferdsel i naturen nedfelt i friluftsløven. Dette betyr at du kan ferdes fritt i all utmark. Dyrka mark kan bare gås på når den er frossen. Telt bør ikke settes opp nærmere enn 150 meter fra nærmeste hus eller bebodde hytte, uten avtale.

VELKOMMEN TIL VINTERLIGE OPPLEVELSER I NORGE



Saksa. Foto: Johan Wildhagen/Innovasjon Norge

Norsk natur kan gi gode opplevelser for alle! Her har vi både familievennlige fjellområder i mer lavtliggende strøk og ordentlige høyfjell, det er rolige vidder og alpint terreng. Alle kan finne noe som passer sitt eget nivå og egne ønsker. Det være seg en rask tur i oppkjørte og tilrettelagte skispor eller om du trækker dine egne skispor i ensomheten. Vinterfjellet vil uansett gi deg naturopplevelser for livet!

I enkelte geografiske områder i Norge er det skiføre før jul. Ved juletider har snøen lagt seg i de mest vanlige skiturområdene i Norge, men dagene er korte. Dette kan by på utfordringer om du legger opp til langtur, men det spesielle lyset som er på denne tiden av året gir også

flotte opplevelser. Fra februar er det som regel vinter til etter påske.

Skiturur i vinterfjellet kan være en mektig opplevelse. Noen ganger litt for mektig. Norge ligger langt mot nord og vi har et kystklima med mye nedbør, vekslende temperaturer og kraftig vind. Væromslagene kan komme brått. Dette kan gi store utfordringer enkelte dager, men tar man sine forhåndsregler og har det utstyret og den kompetansen som kreves er det mange gode opplever som venter på deg!

Vi håper du skal finne noen tips til hvordan du kan gjøre vinterturen tryggere i denne brosjyren. Å dra på tur krever planlegging. Les gjennom denne brosjyren før du legger i vei!

VI SOM STÅR BAK

Innovasjon Norge, NHO reiseliv, Norges Røde Kors Hjelpekorps og Den Norske Turistforening (DNT) står bak denne brosjyren.

Innovasjon Norge har som formål å bidra til å utvikle distriktene i Norge, øke innovasjonen i norsk næringsliv, samt profilere Norge som reisemål og norsk næringsliv i utlandet.
www.innovasjonnorge.no/reiseliv

NHO reiseliv er den største interesseorganisasjonen for bedrifter i Norge med ca. 18.900 medlemsbedrifter.
www.nhoreiseliv.no

Norges Røde Kors Hjelpekorps er en av landets største redningsorganisasjoner. De har mange frivillige personer rundt i hele landet, som er opplært til å lete etter savnede personer i fjellet.
www.redcross.no

DNT er Norges største friluftslivsorganisasjon med over 220.000 medlemmer. DNT tilrettelegger for turer i fjellet, skogen og langs kysten, ved hjelp av et stort nettverk av stier og hytter. www.turistforeningen.no



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge



Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Innovasjon Norge



Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Innovasjon Norge

GOD PLANLEGGING ER HALVE TUREN

Planlegging er ikke bare inspirerende og gøy, men er også en nødvendighet for å gjøre turen til en tryggere opplevelse. Å velge tur etter evne er et viktig prinsipp som bør være rettesnoren for all turplanlegging.

Det er ikke bare din egen erfaring som teller, men kunnskapssummen i gruppa. Er jeg fjellvant? Har jeg gått mye i vinterfjellet tidligere? Hvordan står det egentlig til med skiferdighetene og formen? Har jeg det utstyret som kreves for denne turen? Bør jeg reise sammen med andre som har mer kompetanse eller melde meg på en fellestur med guide?

FØLGENDE SPØRSMÅL KAN HJELPE DEG VIDERE I PLANLEGGINGEN:

- Hvor har jeg lyst til å dra?
- Hvor langt har jeg lyst til å gå?
- Hvilke dagsetapper skal jeg legge opp til?
- Er det noen alternative ruter jeg kan velge i tilfelle jeg blir overrasket av uvær?
- Hvilke hytter skal jeg bo på, eventuelt hvor skal jeg slå opp teltet for natten?
- Hva må jeg ha med deg av mat, klær og utstyr?
- Vil jeg gå med pulk eller ryggsekk?
- Hvordan er været og føreforholdene i området?
- Er dette en tur som jeg kan gjennomføre? Har jeg den erfaringen som skal til?
- Ta eventuell kontakt med lokale kjentfolk, DNT og reiselivsoperatører for mer informasjon om turen!



Foto: C.H./Innovasjon Norge

VILLREIN

Norge har, som det siste landet i Europa, en livskraftig bestand av europeisk fjellrein.

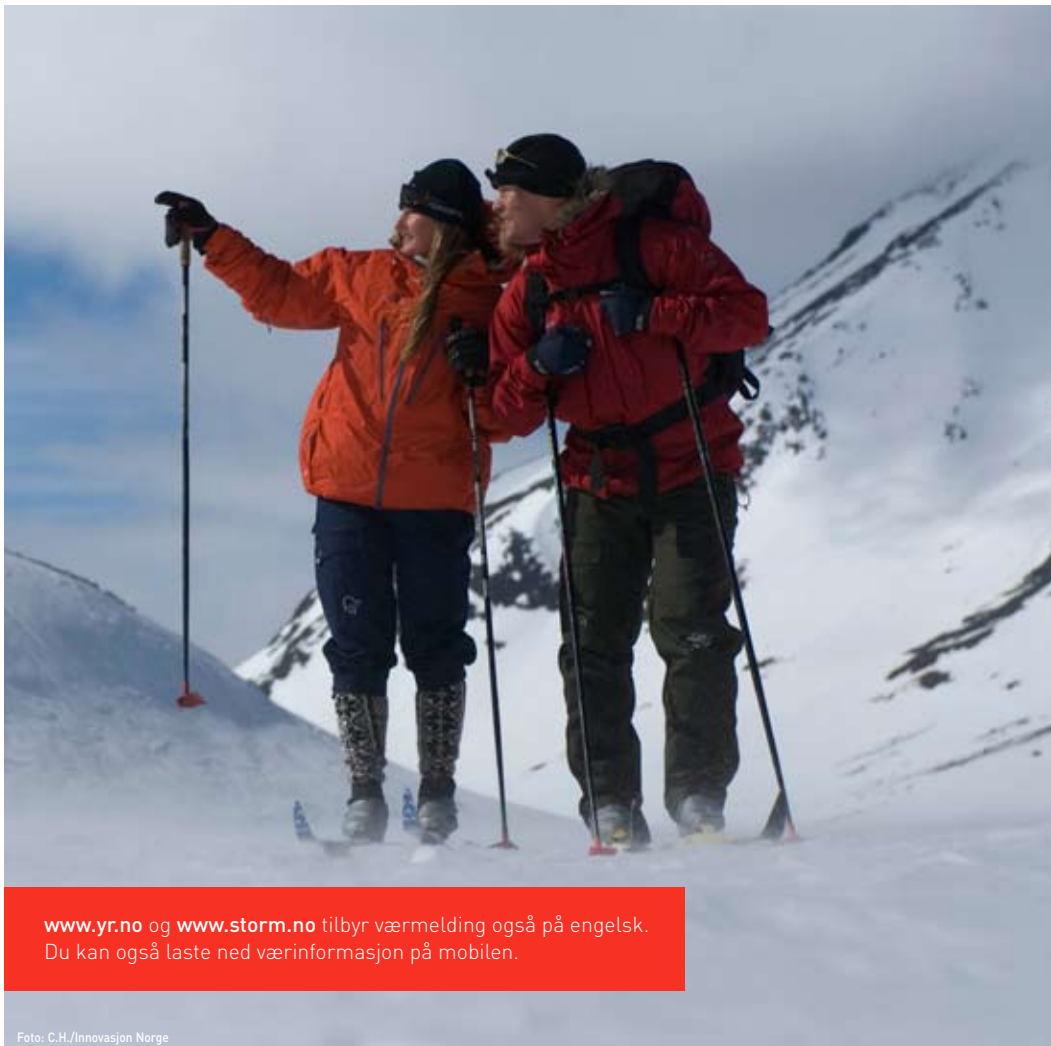
Turfolk og villreinen ferdes i de samme fjellområdene, og det er en flott opplevelse å møte en flokk om vinteren. Men villreinen er sårbar og trenger derfor ro, særlig på sensvinteren. Det er derfor viktig at vi tar hensyn til villreinen når vi er på tur. Villrein kan bli reddet for folk på en kilometers avstand og løper vekk slik at de forbruker energi og taper beitetid. Kalvene fødes i mai og reinen trenger ro i perioden fra 1. mai til 10. juni.

Det viktigste du kan gjøre når du er ute på tur i villreinterreng er å unngå å skremme reinen. Derfor bør du følge merket rute/løype. Ved å kanalisere turtrafikken langs én rute/løype, unngår vi at reinen støter på folk overalt. Det er også det beste for plantelivet. Stopp dersom du oppdager en reinsflokk eller enkeltdyr, la dyra passere i eget tempo. Hold avstand til dyra og bruk kikkert i stedet for å gå nærmere. Om du ønsker nærbilder av villrein bør du heller kjøpe et postkort. Det er særlig viktig om vinteren og våren at du holder hunden i bånd. Enkelte turisthytter er stengt under villreinkalvingen.

Ta ansvar og vis respekt for natur, kultur og lokalsamfunn. Med bærekraftig adferd sikrer du at også kommende generasjoner får gode naturopplevelser.



Foto: C.H./Innovasjon Norge



SJEKK VÆR- OG FØREMELDINGER FØR DU DRAR PÅ TUR OG HOLD DEG OPPDATERT

Ikke ta sjanser! Det er for mange som legger ut på tur i alt for dårlig vær. Selv korte turer kan bli vanskelige når været kommer overraskende på deg. Væromslag i fjellet kan komme uventet, enten tidligere eller senere enn varslet. Værmeldingen er ofte generell og gjelder et større område. Ta derfor hensyn til værvarslene også i tilgrensende strøk og følg selv nøye med i værutviklingen. Legg opp turen etter værmeldingen, men med god sikkerhetsmargin.

Mobilnett

Mange steder i den norske fjellheimen er uten mobilnett. Ha dette i bakhodet når du legger ut på tur. Du kan ikke gjøre deg avhengig av mobiltelefonen i fjellet.

Ta med ryggsekk og klær for ulike forhold

Uansett værmelding bør du være rustet mot været. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever. Husk at selv bris kombinert med sludd eller kulde kan gi forfrysninger.

www.yr.no og www.storm.no tilbyr værmelding også på engelsk. Du kan også laste ned værinformasjon på mobilen.

KVISTELØYPENE VISER VEI I VINTERFJELLET

På fjellet i Norge blir de mest brukte rutene mellom DNTs hytter i fjellet merket med bjørkekvisst. Kvistene plasseres med en slik avstand at du skal kunne se neste kvist selv i tett snøvær. Alle vinterrutene blir merket til påsken, men noen ruter stikkes tidligere på vinteren. Kvisteløypene er lagt av lokalkjente fjellfolk som vet hvor det er trygt og best å gå. Husk at du uansett må ta hensyn til skredfaren når du er ute på tur, selv om du følger kvisteløypene. Sjekk hvor og når de ulike rutene blir kvistet. Dette kan variere fra år til år. Oppdatert liste finner du på www.turistforeningen.no

Oppkjørte skispor

Legger du turen til store vintersteder eller hytteområder finner du milevis med oppkjørte og tilrettelagte skispor. Dette gir en god og trygg ramme for turen. Husk likevel at noen av disse

skisporene går langt inn i høyfjellet og været kan skifte raskt! Ta derfor med sekk og utstyr også på kortere dagsturer.

Følg alltid med på kartet

Selv om de merkede vinterrutene ofte er et trygt veivalg i vinterfjellet kan du ikke alltid stole på merkingen. Kvist kan være føyket ned eller det kan være andre grunner til at du ikke kan følge merkingen. Følg derfor alltid med på kartet når du går, slik at du til enhver tid vet hvor du er. Dette er en forutsetning for å ha en trygg tur på fjellet. Kartserien M-711 dekker hele Norge i 1:50 000 og med ekvidistanse på 20 meter. Det finnes også flere turkartserier tilpasset ulike fjellområder. Hvis du bruker GPS må du uansett ha med papirkart og kompass. Et 1:100 000 kart fungerer godt sammen med detaljerte kart eller GPSen.





TRYGGE VEIVALG

Uansett om du går i kvista løyper, skuterspor eller på egenhånd i fjellet er det viktig å lære seg noe om hva som påvirker skredfaren. Vurdering av skredfare handler om både kunnskap og sunn fornuft. Den eneste sikre måten å unngå snøskred på er å gå utenom farlige steder. Noen enkle regler for å unngå skred:

- Unngå bratte fjellsider – ikke gå i fjellsider som er over 30 grader
- Hold avstand til fjellsidene – snøskredet kan fjernutløses og kan gå tre ganger så langt ut over dalen som fjellsiden er høy
- Unngå bekkedaler – små bekkedaler er like farlige som store fjellsider
- Unngå fjellskråninger som ligger i le for vinden – der snøen samler seg
- Følg fjellryggene - her er det også enklest å gå
- Husk at skredfaren øker ved vind, temperaturstigning og nedbør

Øk kunnskapene dine med et skredkurs:

DNT og DNTs medlemsforeninger arrangerer hver vinter en rekke skredkurs hvor du lærer trygge veivalg vinterstid, forebygging av skredulykker, og kameratredning.



Foto: DNT

DETTE BØR DU HA MED I FØRSTEHJELPSPOSEN:

- Gnagsårplaster
- Sportstape
- Store og små sterile kompresser
- Gasbind
- Sårsalve
- Trykkbandasje/enkeltmannspakke
- Solkrem med faktor 15 eller mer
- Saks/kniv
- Sikkerhetsnåler

KAMERATREDNING OG SIKKERHETSUTSTYR

På turer i vinterfjellet kan du gå lenge uten å treffe andre. Kameratredning kan derfor bli livsviktig. Spade, søkestang, førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, varme klær og vindsekk er de mest effektive hjelpemidlene i vinterfjellet. Har du dette utstyret kan du redde deg ut av mange situasjoner. Ferdes du i bratt terreng bør du og turkameratene dine i tillegg ha elektronisk sender/mottaker.

Blir noen i turfølget ditt tatt av snøskred er mulighetene for å finne skredtatte i live absolutt størst i løpet av de første 15 minuttene etter at et skred har gått. Sett i gang leting øyeblikkelig, men pass på deg selv og faren for nye skred. Det er også viktig å varsle den organiserte redningstjenesten raskt, ring 112. Det kan imidlertid ta flere timer før redningstjenesten når fram til ulykkesstedet.

Vindsekken er en billig og lett livsforsikring

I tillegg til å gi god beskyttelse i uvær kan vindsekken også fungere fint som levegg når du raster. Vindsekken er obligatorisk utstyr for vinterturer i høyfjellet. Den gir ly for vær og vind når du tar en pause eller må skifte klær, samt god beskyttelse over lengre tid hvis det er vanskelig å grave seg ned. Vindsekken holder vinden ute og isolerer bra, men det kan bli kaldt hvis du blir sittende lenge eller må overnatte. Har du i tillegg med deg sovepose og liggeunderlag er du enda bedre beskyttet mot kulda.



FORFRYSNINGER ER LETTERE Å UNNGÅ ENN Å LEGE

Det beste du kan gjøre er å kle deg riktig og ta hensyn til vær og vind. Frostskafer kommer ofte umerkelig og må forebygges i tide. Se etter hvite felt på huden. Sjekk spesielt føttene, ørene og fingrene underveis. Sjekk hverandre med jevne mellomrom. Sterk kulde og vind øker sjansene for frostskafer og generell nedkjøling. Fuktighet nedsetter isolasjonsevnen i klærne, slik at selv moderat kulde kan få stor effekt.

Tips for å unngå frostskafer og nedkjøling:

- Skift sokker hvis de blir fuktige
- Unngå svette. Skift til tørt tøy hvis du skal være i ro
- Bruk godt vindtøy, ull og flere lag med klær som gir luftsirkulasjon
- Spis godt og drikk varmt
- Dekk til kinn, nese og utsatte steder



IKKE GÅ ALENE - FINN EN TURVENN

Turen blir oftest hyggeligere med turfølge og skulle uheldet være ute kan noen i turfølget hjelpe deg eller melde fra. Et skibrekk eller en forstuing langt inne på vidda kan gjøre turen ubehagelig tung hvis du er alene. Gå derfor ikke alene i vinterfjellet.

Får du dager med mye nysnø er det en stri tårn å gå fremst å brøyte løype, dette må deles på. Vær raus på å dele førsteplassen i turfølget med hverandre! Det er også viktig at vekt og belastning fordeles blant turfølget. Fordel sikkerhetsutstyr, mat og klær mellom dere i turfølget, slik at ingen mangler viktig utstyr hvis dere skulle komme fra hverandre.

FJELLFØRER

Dersom du skal gå på tur på egenhånd kan du ta kontakt med fjellførere for å gjøre turen tryggere. For direkte kontaktinformasjon til internasjonalt godkjente fjellførere ta kontakt med Nortind på www.nortind.no



Foto: Nils-Erik Bjørholt/Innovasjon Norge

KRYSSING AV ISLAGTE VANN

Islagte vann kan innebære en risiko og du må alltid vurdere isen før du går ut på. Spesielt tidlig på vinteren før isen har satt seg ordentlig er det vanskelig å vurdere isen. Er du usikker på iskvaliteten: Gå rundt vannet!

Som en generell regel bør en ha minst 10 cm tykk is for at den skal bære en voksen person, men dette avhenger av isens kvalitet. En liten turøks kan brukes til å teste istykkelsen men vær klar over at den kan variere mye lokalt. Isen er generelt tynnere ved odder, sund, råker, ved steder der vannet strømmer, rundt grunner, brygger og ved innløp og utløp.

Følg med på kartet

Mange fjellvann er regulert i forbindelse med vannkraftproduksjon, og får derfor tynn is på utsatte steder. Regulerte vann er fremhevet på de fleste turkartene. I tillegg kan du finne informasjon om regulerte vann med usikker is på flere nettstedet i Norge.

Skal du krysse snødekte elver kan det være nyttig å krysse disse på steder der det av kartet ser ut som det er stille, brede eller dype partier. Her vil vannet strømme roligere og isen vil ofte være bedre. Ved kryssing av usikker is bør du løse ski, staver og ryggsekk. Bruk stavene som ispigger.



Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Innovasjon Norge



Foto: DNT

GRAV DEG NED I SNØEN

Hvis du blir overrasket av uvær og må overnatte ute må du grave en enkel snøhule/sittehule/flatmarks-grop. Dette kan redde livet ditt. Det er viktig å øve på dette i trygge og rolige omgivelser, så det fungerer når du virkelig trenger det! Følg alltid med på terrenget, slik at du vet hvor du kan gå tilbake for å grave deg ned. Ha alltid med spade, vindsekk og liggeunderlag!

Er dere flere på tur sammen, er det viktig at alle deltar i arbeidet, bytt arbeidsoppgaver slik at alle holder varmen. Unngå å bli våt eller svett under gravingen. Bruk heller god tid. Pass på at du ikke graver i skavler som er høyere enn fem meter på grunn av fare for skred.

Etter dere har kommet på plass og fått tettet åpningen, skifter dere til tørt tøy. Del den maten og drikken dere har og påse at alle har det fint.



PAKKELISTE

Klær

Innerste lag med undertøy har som hensikt å transportere fuktigheten ut fra kroppen. Ull er absolutt å anbefale for fjellturer. Ull holder seg varm selv om det blir vått.

Mellomlaget med klær har til hensikt å isolere kroppen, og transportere fuktigheten helt ut til det ytterste laget. Det skal isolere selv når det er vått. Flere tynne lag med fleece eller ullgensere enn en tykk genser, gjør reguleringen enklere.

Yttelaget skal være vindtett. Det er en fordel om det er vannavisende også, evt. ta med regntøy i tillegg.

PAKKELISTE FOR SKITURER FRA HYTTE TIL HYTTE I VINTERFJELLET

Påkledning

- Ullundertøy (trøye og longs)
- Ullsokker
- Tynn ullgenser
- Fjellbukse (vindtett)
- Fjelljakke (vindtett)
- Vindtett lue
- Votter/ vanter (vindtett)
- Skistøvler
- Gamasjer
- Ryggsekk
- Ski og staver

I lommene

- Kart og kompass i kartmappe og evt. GPS i tillegg
- Blyant og papir
- Solbriller
- Solkrem
- Skismurning, skiskrape og/eller skifeller

I sekken - i vanntette poser

- Tykk ullgenser/fleecejakke
- Ullvanter (ullskjerf)
- Ekstra lue
- Ullundertøy
- Undertøyskift
- Vindsekk
- Spade og søkestang
- Førstehjelpssaker
- Strømpe- og sokkeskift

- Sovepose
- Ligge- eller sitteunderlag
- Stearinlys
- Fyrstikker (vanntett pose)
- Lykt
- Niste og reserveproviant
- Termos m/varm drikke
- Toalettsaker
- Toalettpapir
- Håndkle
- Lette innesko (evt)
- Penger
- Nøkler (til hyttene, bilen, hjemmet osv.)
- Medlemskort i DNT
- Eventuelt en lett dunjakke

Liggeunderlag og sovepose kan gi ekstra isolasjon og redde liv hvis du eller noen andre blir skadet på turen, eller hvis du må søke nødly på grunn av uvær.

Pakket i ryggsekk veier dette 10-14 kg

For ekstra sikkerhet kan det også være lurt å ta med:

- Kniv
- Nødrakett
- GPS
- Mobiltelefon
- Elektronisk sender/mottaker for utsatte områder

Annet nyttig utstyr i vinterfjellet:

- Regntøy, hvis ikke vindjakken er vanntett, i tilfelle været er mildt
- Støvleovertrekk hvis det er kaldt

På telt- eller snøhuleturer må du i tillegg ha med:

- Varm sovepose
- Liggeunderlag
- Kokeapparat og brennstoff
- Mat
- Tallerken og bestikk
- Telt
- Snøbørste

Vekten på en uteovernattingssekk kan bli 16-20 kg eller mer hvis du skal ha med proviant for mange dager.



Foto: Nils-Erik Bjerholt/Innovasjon Norge



Foto: Foto: DNT

SKI FOR DET NORSKE VINTERFJELLET

Det er viktig å ha ski og staver som er tilpasset din egen bruk av høvfjellet. Skal du på tur utenom oppkjørte skispor, må du ha ski med stålkant-er og solide bindinger. Stavene bør ha trinser som er solide nok til å fungere i løs snø. Turene mellom hyttene går i hovedsak i dalene og her er det ikke bruk for randoné- eller kraftig telemarksutstyr. Mange nordmenn foretrekker lettere fjellski med spenn og smørelomme, og relativt lette beksømstøvler på hytte til hytteturer.



Foto: Terje Rakke/Nordic Life/Innovasjon Norge



Foto: DNT



Foto: DNT

HYTTER OG OVERNATTINGSSTEDER

Det er et stort tilbud av overnattingssteder på fjellet. De private tilbudene i randsonene til fjellheimen finner du gjennom sammenslutningen Norske spor.

www.norskespor.no

Du kan også finne informasjon på Innovasjon Norges forbrukersider:

www.visitnorway.com

Turistforeningen

DNTs lokale medlemsforeninger eier og driver mer enn 450 hytter. Disse hyttene ligger i hele Norge og danner systematiske nettverk med dagsetapper imellom. Medlemsforeningene merker stier, kvister løyper om vinteren og arrangerer turer og kurs. Mye av dette arbeidet foregår på dugnad. DNTs hytter er åpne for alle, men mange er låst mer DNT-nøkkel. Som medlem kan du kjøpe/låne nøkkel hos et lokalt turlag eller betjent hytte.

Se mer informasjon om DNTs hytter og ruter på

www.turistforeningen.no

REDNINGSTJENESTEN

Det offentlige Norge og mange frivillige instanser, slik som Norges Røde Kors hjelpekorps, er sammen om en omfattende og akutt redningstjeneste i Norge. Hensikten er å redde mennesker fra død og skade.

I Norge er redningstjenesten gratis for folk som trenger hjelp i fjellet. Redningstjenesten oppfordrer folk til å ringe dersom det trengs hjelp. Det er bedre å ringe en gang for mye enn en gang for lite.

Når uhellet er ute

Dersom privatpersoner trenger assistanse, ring nødnummer **112** til politiet og de vil koordinere en eventuell redningsaksjon etter avtale med hovedredningsentralen.

Ring nødnummer 112



Foto: SNLA og Marte Ramborg (NLA)



Foto: Per Eriksson/Innovasjon Norge

VELKOMMEN TIL FJELLS!



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

Når uhellet er ute og du trenger assistanse, ring
nødnummer **112 til Norsk Redningstjeneste** for hjelp

Finn din opplevelse på
www.visitnorway.com
- Norges offisielle reiseguide

Den Norske Turistforening
Tlf: 4000 1868
www.turistforeningen.no

GOD TUR

