



Fjellvett

Værforholdene i fjellet endrer seg raskt og det er viktig å være forberedt på det. Derfor kan man aldri få understreket viktigheten av fjellvettreglene.

Legg ikke ut på langtur uten trening

Du bør være godt trent før du legger ut på langtur i fjellet. Tren helst med sekk utenfor løype, og gjennomfør treningsturen selv om vær og føre er dårlig.

Kanskje er det nettopp da du får den erfaringen du trenger til fjellturen. Fjellturens lengde må tilpasses din fysiske og psykiske form, din erfaring og det utstyret du har med.

Meld fra hvor du går

Mange turisthytter, hoteller og pensjonater har spesielle kasser der du kan legge skriftlig beskjed om hvor du har gått. Dette kan være til hjelp for redningsmannskaper hvis det blir aktuelt.

Vis respekt for været og værmeldingene

En gammel regel sier at man alltid skal respektere en dårlig værmelding, men ikke ubetinget stole på godværsmeldinger. Uansett værmelding bør du være rustet mot været.

Husk at selv frisk bris kombinert med sludd eller kulde kan gi forfrysninger. Værmeldingen gir ingen detaljerte varsler om alle de lokale værvariasjonene i våre fjellområder. Ta derfor hensyn til værvarslene også i tilgrensende strøk og følg selv nøye med i værutviklingen.

Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer.

Når du ser uværet komme, eller det blir kaldere, bør du straks ta på deg godt med klær. (Ytterst en vid anorakk, lange vindbukser, vindvotter og et varmt hodeplagg.)

Det er viktig at du gjør dette i tide! Stå med ryggen mot vinden og hjelp også de andre med å få klærne på. En vindsekk kan være til god hjelp.

Lytt til erfarne fjellfolk

Erfarne fjellfolk kan ofte gi deg opplysninger om skredfarlige steder, om vind- og snøforhold og om hvilken rute du bør velge.

Bruk kart og kompass

Ha alltid med kart og kompass, og lær deg å bruke det. Studerer du kartet før turen og tegner inn ruten du skal gå, har du lagt grunnlaget for en sikker gjennomføring av turen.

Følg godt med på kartet også når det er klarvær og god sikt, så vet du til enhver tid hvor du er. Når været først tjukner til, kan det være vanskelig å fastslå nøyaktig hvor du står.

Les kartet fremover, og merk deg punkt som du kan kjenne igjen. Stol på kompasset. Bruk kartmappe festet rundt halsen og livet. Et løst kart kan lett bli tatt av vinden.

Gå ikke alene

Går du alene, kan ingen gi deg øyeblikkelig hjelp eller få varslet redningsmannskaper hvis du har kommet i vanskeligheter.

Vend i tide, det er ingen skam å snu

Hvis du ikke er sikker på om du vil nå målet på grunn av dårlig vær eller føre, snu og gå tilbake. Forsøk ikke å trosse været, andre kan sette livet på spill under forsøk på å redde ditt liv.

Legger du om turen, husk å gi beskjed til den hytta som venter på deg. Legger du ut på tur i friskt og usikkert vær, så gå helst mot vinden. Da er det lettere å gå tilbake.

Spar på kreftene og grav deg inn i tide

Sterk vind gjør påkjenningene større. Avpass farten etter den svakeste i følget, og unngå å bli svett. Hvis dere går bak hverandre i rekke, bør du stadig snu deg for å se at de andre følger med.

Husk å spise og drikke ofte. Ved anstrengelser trenger kroppen mer drikke enn du føler behov for. For lite drikke og mat gjør deg slapp, og du kan miste motet.

Vent ikke med å grave deg inn i snøen til du er utslitt, noen timer i en snøhule klarer du godt. En vindsekk kan også være et brukbart nødly.

Siste regel: Lær deg fjellvettreglene og følg dem!