

Utrustning och säkerhet

Långfärdsskridskor

Långfärdsskridskoåkning kräver kunskap och respekt för säkerhet och utrustning. Är olyckan framme måste situationen klaras av på ett säkert sätt, antingen på egen hand eller med hjälp av kamrater. Se därför alltid till att vara väl förberedd innan du ger dig ut på sjöisar.

Utrustning

Här nedan finner du utrustning som gör din tur säkrare.

- Ispik
- Isdubbar
- Visselpipa
- Räddningslina
- Ryggsäck med ombyteskläder
- Stavar eller extrapik



Ispiken behövs för både stakning och för att mäta isens tjocklek. Med den ska du kunna slå igenom 5 cm kärnis, det vill säga blank sötvatten is. 5 cm är en undre gräns för hur tjock isen normalt ska vara. Pikarna

Isdubbarna ska bäras lättåtkomliga nära halsen. På så vis är de lätt att få tag i och dra loss ur sitt fäste. En möjlig placering är också på ryggsäckens ena axelrem.

Visselpipan är din hjälp när du vill få uppmärksamhet. En visselsignal hörs bättre än rop och kräver mindre energi.

Räddningslinans ska vara enkel att nå utan att du behöver ta av ryggsäcken, oavsett om du ligger i vattnet eller står på land. Ta noga del av instruktionen på räddningslinan. Träna gärna på att övningskasta. Se till att förankra linan runt handleden eller i en karbinhake på ryggsäcken när den ska kastas ut.

Din ryggsäck är viktig! Omkring 45 l behövs om den ska rymma matsäck, extrakläder och annan utrustning men också vara ett bra flythjälpmedel. Den gör att du flyter om du ramlar i vattnet men då ska den innehålla reservkläder förpackade i vattentäta påsar. Ryggsäcken ska sitta stadigt och ha midjerem och grenrem. Den senare för att den inte ska flyta upp och låsa armarna.

Stav eller extrapik använder du som stöd när du tar dig över råkar eller som hjälp för säkrare och snabbare åkning.

Övrigt

- Hjälms, knä- och armbågsskydd rekommenderas. De ger ett bra skydd om man ramlar.
- Mobiltelefon. Se till att ha den förvarad i vattenskyddad påse.
- Karta och kompass är bra att ha och gör turen mer intressant. "Första hjälpen" och verktyg för inställning av utrustning kan komma till användning.
- Åk aldrig ensam! Olyckan kan vara framme och du kan åka i vattnet, bryta ett ben eller bli sjuk. Då är det tryggt att ha sällskap.
- Att ramla i vattnet är ingen katastrof. Tänk på att inte få panik utan ta det lugnt. Sök dig till den riktning där isen höll och ta fram isdubbar och hasa dig upp. Håll benen bakom kroppen så kommer du lättare upp.