# Gladkontroll

## Påsken 2020 på Kvåle ved Voss

I samarbeid med Politiet, Voss Brannvern, Ambulansetenesta Helse Bergen, Myrkdalen Resort og Sivilforsvaret

Hjelp oss å hjelpa andre.

**NRH Vipps : 24628**
**VRKHK Vipps: 559400**

**Merk:** "Gladkontroll"

Norske Redningshunder i lag med
Voss Røde Kors Hjelpekorps

**Røde Kors**
Hjelpekorps

Foto: Colourbox

# Kven er Norske Redningshunder (NRH)?

NRH er ein landsomfattande, frivillig, humanitær redningsorganisasjon som har vore virksom sidan 1956. Organisasjonen utdannar og bidreg med hundar og hundeførarar til bruk i redningstenesten. Organisasjonen såg dagens lys på Voss og vart stifta på Finse i 1956.

Interessa for å bruke hund i søk etter mennesker i snøskred, var eit direkte resultat av opplevingar som vart gjort etter snøskredet på Upsete i 1947, der ein tilfeldig hund tilhøyrande på ei støl i nærleiken viste stor interesse på ein bestemt stad inni skredet.

Her vart den eine omkomne seinare funnen. Kaare F. Skalstad var med på aksjonen på Upsete, det kan sjå ut som han var med i trekkhundklubben på Voss og på den måten var med på aksjonen.

Kaare F. Skalstad var registrert medlem i Voss Røde Kors Hjelpekorps frå i 1949. Og seinar satt han som korpssjef i 4 år, 1950 – 1954. Han vart svært interessert i å bruka hund i snøskred etter opplevingane han var vitne til på Upsete.  Kaare vart den fyrste leiar av organisasjonen vår som då heitte Norske Lavine Hunder (NLH). Fyrste godkjente lavineekvipasje var sjølvsagt Kaare F. Skalstad med hunden Heidi. I 1983 fekk organisasjonen den form den har i dag, oppdelt i 17 distrikt. I 1992 tok organisasjonen navnet Norske Redningshunder (NRH). Antall medlemer var for 2018, 1600 medlemer.NRH sine ekvipasjar deltek i meir en 500 leiteaksjonar på landsbasis i året.

Norske Redningshunder opererer med tre kategoriar redningshundar: Ettersøkshunder, Lavinehunder og Katasrofehunder.

Norske Redningshunder står i døgnberedskap med sine lavine-, ettersøks- og katastrofehundar heile året igjennom, så også i påsken. Nokon av ekvipasjane er knytt opp mot helikopter, nokon er utstasjonert i beredskap på fjellet (som i dei store skiresortane rundt i vlandet), men dei fleste har heimevakt.

NRH vart i 2019 utkalla til 882 aksjonar på nasjonalt nivå,  ca. 70 av desse i Vest Politidistrikt.

Røde Kors Hjelpekorps

Røde Kors Hjelpekorps er den største frivillige aktøren innen den norske redningstenesten. Hjelpekorpset rykker ut på kort varsel og er alltid klar til innsats.

Fakta om hjelpekorpset

- Norges største frivillige redningsorganisasjon
- organisert i 19 distrikt
- har meir enn 300 lokale hjelpekorps over heile landet.
- består av nær 15 000 medlemmer
- har rundt 5000 aktive medlemmer som døgnet rundt er klare til å rykke ut
- spesialisert ut i frå område
- bidreg med søk, redning, førstehjelp og evakuering landet rundt

Røde Kors Hjelpekorps blir kalla ut av politiet når nokon blir sakna, ved ulykker, kriser og naturkatastrofar. Kvar dag, heile året er eitt eller fleire hjelpekorps i aktivitet for å hjelpe.

Spesialgrupper
Våre aktivitetar er basert på lokale forhold og behov. Ein del hjelpekorps har spesialgrupper innan for eksempel vass-, skred- og fjellredning.
Røde Kors Hjelpekorps har også førstehjelpsvakt ved idrettsstevne, festivalar, konsertar, badestrender og skiutfartsstadar. Mannskapet har då med seg nødvendig førstehjelpsutstyr, samband og transportutstyr og kan straks ta seg av folk som er blitt skada.

Førstehjelpskurs og sanitetsvakter
Mange hjelpekorps tilbyr førstehjelpskurs i sine lokalsamfunn.

Frivillig i hjelpekorpset?
Som frivillig i Røde Kors Hjelpekorps blir du med i ein open og inkluderande organisasjon. Du vil få opplæring og rettleiing, bevis for dine opparbeidde kompetansar, samt moglegheit for å drive med aktivitetar tilpassa di tid, ditt nivå og dine interesser.

Om det er noko som er eit kjenneteikn i påsken, så er det stor trafikk og hordar som skal ut på tur. Me merkar det over alt. I starten og slutten av påsken er vegane fylt opp med bilar, og på toga er det kamp omplassane. Køar må påreknast og ein dose med tolmod vil koma godt med. Og i sjølve påsken elskar me å kosa oss på fjellet. Draumepåske er sol frå skyfri himmel. Same kva, me vert lokka ut.

Planen er sjølvsagt ei problemfri påskefeiring, men me veit at slik vert det ikkje for alle. Og, når så mange skal ut, må me vera budd. Beredskapen må vera på topp. Det er den, òg me merka den ekstra innsatsen som Røde Kors og Norske redningshundar stiller opp med.
For kvar påske stiller tusenvis av frivillige i Røde Kors opp i heile landet, for å trygga oss og for å kunna hjelpa om uhellet er ute. Røde Kors som organisasjon har enorm kompetanse og erfaring med beredskapsarbeid og redningsaksjonar.

Saman med dei frivillige i Røde Kors har me Norske Redningshunder (NRH). Dei topptrente hundane og hundeførarane kan vera avgjerande når det står om minutt og sekund i ein redningsaksjon. Desse stiller òg opp og er klare til å rykka ut 24 t i døgnet heile året rundt.

Me er heldige som har dei ressursane som Røde Kors og Norske Redningshunder utgjer. Saman med den vanlege offentlege beredskapen gjer dette at me kan føla oss ekstra trygge i påskefjellet.

Men, den som kan gjera alle mest for beredskapen er du sjølv. Det å følgja gode råd, halda seg til fjellvettreglane og følgja trafikken, kjem me ikkje utanom. Me må alle gjera det me kan for å sleppa å slå alarm.

God påske!

Hans-Erik Ringkjøb
Ordførar, Voss herad

**Vekselbanken**

Voss Veksel- og Landmandsbank ASA

# VERN OM DEG OG FLOKKEN DIN

## ER FAMILIEN DIN GODT NOK SIKRA FOR FRAMTIDA?

*Vekselbanken tilbyr alle typar forsikringar:*

**UFØRE**FORSIKRING **DØDSFALL**FORSIKRING **SKADE**FORSIKRING **REISE**FORSIKRING,
**BARNE- OG UNGDOMS**FORSIKRING, FORSIKRING **VED KRITISK SJUKDOM** **HUNDE**FORSIKRING.

**TA EIN PRAT MED OSS FOR Å SJEKKE OM DU ER RETT FORSIKRA**

**Adresse: Vangsgata 24, Postboks 10, 5701 Voss**
**Telefon: 56 52 35 00 I E-post: post@vekselbanken.no**

**www.vekselbanken.no**

Voss Røde Kors Hjelpekorp i aksjon under ein øving. Rett utstyr er viktig for å verna seg sjølv og andre frå vind og kulde når ulykka er ute eller at du/ de vil ha dykk ein pause  på fjellturen og sitte vindstille og lunt.

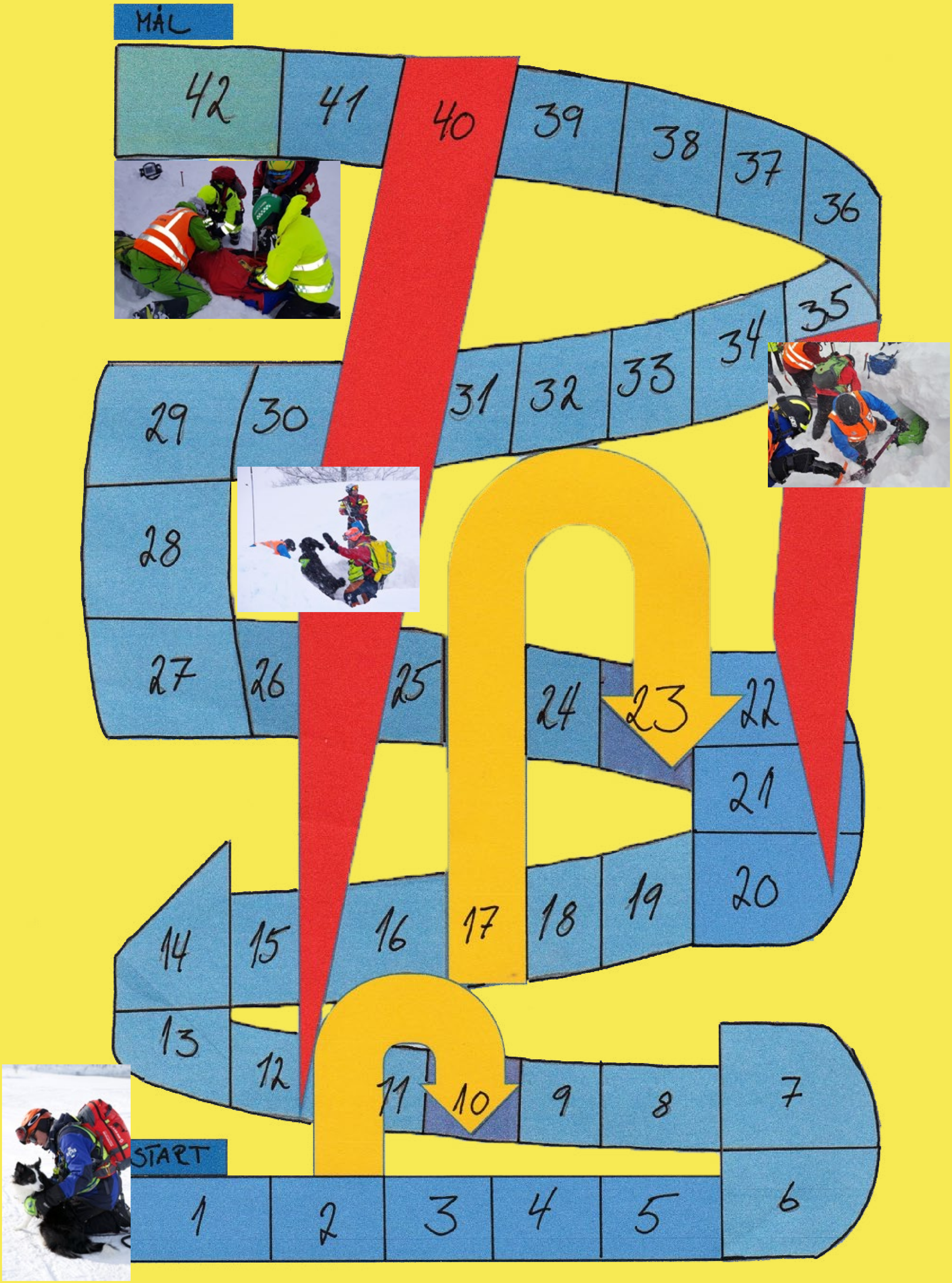
I utdanningsløpet til Røde Kors og i NRH er øving viktig for å utvikla seg og tileigna seg meir kunnskap og for å verta ein betre redningsresurs. Her ser me ivrige og lærevillige Røde Kors ungdomar i øvingssituasjon på Hangurstoppen 818 moh.

Kvalp under opplæring, etter 3 års utdanning. Denne hunden er i dag godkjent lavine hund.
Saman med sin eigar utgjer dei ein rednings ekvipasje.

## PÅSKEKONKURRANSE FOR BARN NR 1

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Barn av sau** | | | | | |
| **2. Underhaldande** | | | | | |
| **3. Klok** | | | | | |
| **4. Kald sak** | | | | | |
| **5. Navn på land** | | | | | |
| **6. Slutt (Engelsk)** | | | | | |
| **7. Har dei fleste på hovudet** | | | | | |
| **8. Har sauen på kroppen** | | | | | |
| **9. Tall** | | | | | |
| **10. Frukt** | | | | | |

# Redningshundens snøskred-spel



| Påskekonkurranse for barn nr 2 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Hive | | | | | | | | |
| 2. Brukes ute om vinteren | | | | | | | | |
| 3. Har på ryggen når ein er på tur | | | | | | | | |
| 4. Musikk instrument | | | | | | | | |

| Påskekonkurranse for barn nr 3 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. På føtene | | | | | | | |
| 2. På bukser | | | | | | | |
| 3. Lages av egg | | | | | | | |
| 4. Musikk form | | | | | | | |
| 5. Dyr | | | | | | | |
| 6. Kald sak | | | | | | | |
| 7. Film for barn | | | | | | | |

Samvirke mellom redningsetatane og dei frivillige org. er viktig. Under øving lærer dei å ha felles situasjonsforståing og leiing i felleskap. Her ser me eit typisk KO( leder-gruppe) bilde er tatt frå ein felles snøskred øving på Voss.

Lavineekvipasje frå NRH

# Teikn og fargelegg din eigen hund

# Rednignshund NRH

# KIWI mini pris

**KIWI PALMAFOSSEN • KIWI VANGEN • KIWI SKULESTADMO**

ÅPNINGSTIDER 7-23

(KIWI SKULESTADMO SØNDAGSÅPENT 9-21)

**HUS eller HYTTE fjell eller fjord, SENG eller SOFA, STOL eller BORD**

Du finn det meste av **møblar og interiør** her hjå oss, på Møbelringen Voss!

**Alltid gode tilbod og kampanjar!**

Me leverer tilkøyrt etter avtale der me kan.

***Velkomen til ein hyggeleg handel!***

MØBELRINGEN®

Møbelsenteret Voss | Vossabygg, 5700 Voss | Tlf. 56 51 09 60 | Epost: voss@mobelringen.no

Neste alle typar hund kan trenast opp til å verte ein lavinehund. Men nokre hunde-artar har betre forusetningar en andre. Bilde av ein godkjent redningshund (mellom puddel) i aksjon under ein øving.

Røde Kors mannskaper er viktige ressursar i fasen utgraving og oppstart behandling av skredtatte og nedkjølte personar (hypotermi). Det er viktig å grave systematisk og effektivt for å komme i posisjon med å sikre frie lufvegar og starte hjerte lunge redning, dersom pasienten ikkje pustar.

# 20 SPØRSMÅL.

## Vinn Åsnes ski!

Ver med i konkurransen 20 spørsmål, send inn dine svar til **jan.erik.grande@nrh.no** eller send tekstmelding til tlf **95103652** og delta i trekningen av Åsnes fjellski m/ binding. Den nye Børge Ousland skien m/ BC binding.

**Trekning fredag 17. april 2020**

1. Har Røde Kors to hjelpekorps på Voss?

2. Kan ein redningshund ha ca. 1 million ganger betre luktesans en mennesker?

3. Er Hardangerjøkulen høgaste fjellet i Vestland fylke?

4. Går Bergensbanen ned til Flåm?

5. Er Gudvangen-tunnel den lengste tunnelen på E16 i Vestland fylke?

6. Ligg topp stasjon på den nye Voss Gondol på 818 moh?

7. Er Olsskavlen Voss herads høgste fjell?

8. Bur det 18 000 mennesker i nye Voss herad?

9. Var Heidi den fyrste godkjente lavinehunden i Norge?

10. Heiter presidenten i Norges Røde Kors Robert Mood?

11. Kan ein hund ha ca 70- 220 millioner lukteceller i nåse?

12. Ligg Vangsvatnet på 57 moh?

13. Jobbar Norges beste vinkelner (kåra i 2020) på Park Hotell Vossevangen?

14. Heiter ordføraren i Granvin herad i dag Ingebjørg Winjum?

15. Er Vangskyrkja ei langkyrkja bygd i stein frå 1277?

16. Er Scandic Voss hotell det største hotellet på Voss?

17. Låg Fridtjof Nansen i 1887 i Vossafjella og trente seg opp til turen over Grønlandsisen?

18. Har idrettsutøvarar frå Voss tatt heim 106 OL og VM medaljer?

19. Vart Norske Redningshunder stifta som organisasjon i 1956 på Finse?

20. Ren elva Vosso igjennom Vangsvatnet og langs E16 og heilt ned til Evangervatnet?

# Redning & Fyrstehjelp-quiz

1. Kva står bokstavane ABC for i livreddande fyrstehjelp?
2. Nevn nokre typiske symtomar på hjarteinnfart?
3. Kva er den vanlegaste årsaken til blokkerte luftvegar?
4. Kva symbol brukar Røde Kors rundt om i verden?
5. Når skal du alltid legge pasient i sideleie?
6. Når skal du starte hjarte-lunge-redning (HLR)?
7. Når vart Norges Røde Kors grunnlagt?
8. Kva er det viktig for å redde liv ved pustestans/ hjartestans?
9. Korleis stanse større blødningar?
10. Kvifor skal ein ringe 113 når ein person har problem med å prate, smile og løfte armane?
11. Kor mage hjarte-kompreksjonar skal du ta ved HLR?
12. I kva sjukdom er føling eit symtom?
13. Kor gamal må du vera for å kunne delta i søk- og redningsoppdrag for Norges Røde Kors hjelpekorps?
14. Kva er telefonnummeret til ambulanse og legevakt (i heile Norge)?
15. Kan eit trekant-tørkle vera med å stabilisera eit armbrudd?
16. Kor ofte må ein hundeekvipasje re-godkjennast?
17. Kor ofte må eit medlem av Norges Røde Kors hjelpekorps re-godkjennast (ta hjelpekorpsprøven)?

Røde Kors mannskap i lag med helse er viktige ressursar når det gjeld å koma raskt i gang med medisinsk behandling, av den skredtatte. Å stogga vidare varmetap (hypotermi) hjå pasienten er særs viktig!

# Ha alltid rett utstyr med deg ut på skituren

Når du skal ut å nyte fjellet på skitur, er det viktig å ha med i tursekken rett utstyr som kan redde liv om uhellet skulle vera ute:

Ta alltid med deg søkestang, spade, kart, kompass, GPS , ein vindduk eller fjellduk og ei lita fyrstehjelpspakke.

Utanom dette er det alltid lurt å ha med litt mat, noko å drikke, ekstra ull-undertøy, ull-sokkar, ei ekstra varm jakke (dunjakke eller PrimaLoft), snøbriller, hua og ullvottar med vindstogg utanpå.

## Husk!

• Skredsøkjar (s/m)
• Plasserast på kroppen, IKKJE I TURSEKKEN, og lett tilgjengeleg om ein får bruk for den.
• Slå den på og sett den i sendar posisjon, test den opp mot dei andre i tur- følgje før du startar turen.

*Med rett utstyr i sekken ynskjer NRH og VRHK deg/dykk ein riktig GOD PÅSKE samt ein trygg og GOD SKITUR!*

# Svar på Redning & Fyrstehjelp-quiz:

1. Airway, Breath, Circultion (Luftveg, pust, sikulasjon).

2.
   1. Smerte, som oftast lokalisert i brystet.
   2. Smerte i brystet.
   3. Kortpustheit som kjem plutseleg.
   4. Kvalme og oppkast.
   5. Kaldsvetting, klam og bleik hud.
   6. Angst

3. Tunga fell bak i svelget (medvitslaus).

4. Raud kross og raud halvmåne.

5. Ved redusert medvit og normal pust (10- 30 pr. min).

6. Når pasienten er medvitlaus og ikkje pustar normalt.

7. 4. november 1865.

8. Tidleg varsling (113), tidleg HLR og tidleg defibrillering (hjartestartar).

9. Stopp blødningen med å legge trykk mot/ på såret, bruk hjelpemiddel som kompress, trykkbandasje eller turnike/ omsnøring eller stikk fingrer/ hand rett i såret.

10. Det kan vera hjerneslag og pasienten må undersøkast raskt.

11. 30.

12. Diabetes.

13. 18 år.

14. 113 & 116117.

15. Ja.

16. Kvart 2. år fram til 9 år etter 9 år kvart år.

17. Kvart 3 år.

# VAKTMEISTEREN A/S

**Bur du eller har hytta i Vossaregionen**

**Treng du hjelp med eit arbeid inne eller ute ta kontakt med Vaktmeisteren A/S.**

**Me hjelper deg gjerne, ta kontakt for ein uformell og hyggjeleg prat!**

**Tlf.: 9510652**

**vaktmeisteren@gmail.com**

**Sjå oss også på fjesboki, søk Vaktmeisteren A/S**

Foto: Lars lid trana

**Skandinavisk Høyfellsutstyr på Voss er ein butikk for det "bratte" friluftslivet. Hjå oss skal du finna realt turutstyr til alt frå bålturar i Herresåsen til dei lengste ekspedisjonane.**

## Turtips får du på kjøpet!

**SKANDINAVISK HØYFJELLSUTSTYR VOSS**
Bergsliplass 2. 5700 Voss
Tlf: 56 51 02 00

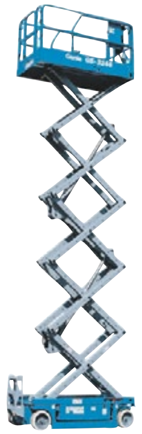
**ÅPNINGSTIDER**
Man-ons: 10 - 17
Tor-fre: 10 - 19 (Laur 10 -16)

skandinavisk
HØYFJELLSUTSTYR

Det finst ein stad der du kan vandra
frå dørstokken og rett ut i eventyret.
Der det beste av norsk natur byr deg
opp til dans. Der du kan testa deg sjølv i
svarte løyper eller finna ro i mektige fjell.
Der du kan gløyma kvardagen og likevel
kjenna deg heime.
MYRK
DALEN
Du finn nok å bryna deg på i Myrkdalen.
Ni heisar og 21 løyper med ulik
vanskegrad, flotte langrennsløyper og
ein fjellheim som skapt for toppturar.
Me gir deg den beste opplevinga.
På ski og til fots. Nedover og bortover.
Det ligg i vår natur.
— **myrkdalen.no**

# UTLEIGE AV MASKINAR OG UTSTYR TIL ALLE JOBBAR!

***Ta kontakt med oss så finn me ein maskin eller verktøy som passar perfekt til jobben som skal gjerast!***



## *Meir enn berre liftar…*

I tillegg til liftar, har me eit stort utval av stort og smått utstyr til leige. Alt frå arbeidsbrakker, toalett, containerar, gravemaskin, Bobcat og alt av utstyr til å kutta/bora i stein og betong. Støypeutstyr, slipeutstyr og veldig mykje handverktøy av høg kvalitet.
Diverse tilhengjarar har me òg til utleige.
Ta kontakt dersom du har eit behov, og me kan sikkert hjelpa deg!

***Utstyr du treng sjeldan, er det mest økonomisk å leiga frå oss.***

VOSS LIFTUTLEIGE

**Brynaskogen 9, 5705 Voss** Tlf. 99 04 67 69 – post@vossliftutleie.no **www.vossliftutleie.no**

PEUGEOT ISUZU SUZUKI

Autorisert merkeverksted

Motor-Service Bilsenter

Brynalii 76, 5705 Voss

Tlf: 56531060

www.msbil.no

Din merkefirhandler for

Peugeot, Isuzu og Suzuki

MOTOR SERVICE BIL SENTER A·S

For å få gode markeringshundar som markerar sikkert der skredtatte ligg under snøen i snøskredet, treng me gode og leikne figurantar som byr på seg sjølv i leiken med hunden under opplæring.

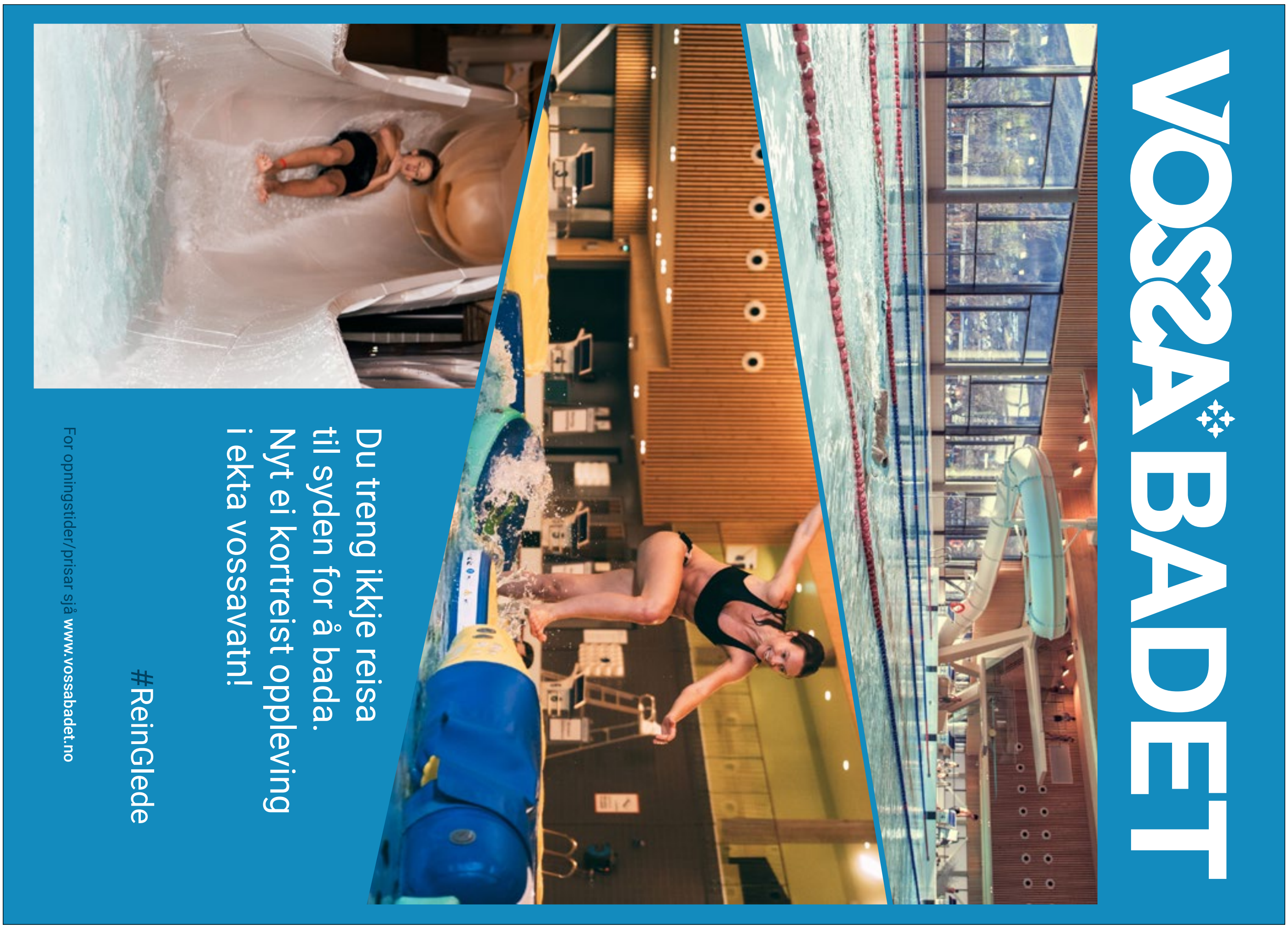
Ein lavine ekvipasje frå NRH i aksjon i samhandling med andre aktørar som skipatruljen og Røde Kors hjelpekorps under ein øving i Eikedalen skisenter

Ein jakt labradors fyrste møte med ein figurant under snøen.

Voss og Sogn treningslag trenar mykje i lag, her på Vikafjell. Det er viktig med godt samarbeid over fjellene og godt vennskap som skapar gro boten for læring og sosiale møte. Leik og moro skapar trivsel for læring :-)

Lokal kraft er
eit godt val!
I dag kan du velja å kjøpa straumen frå ei lang rekkje selskap. Berre eitt av dei bidreg lokalt – til lag, organisasjonar, kommunale tenester og lokale heltar!
Voss Energi
vossenergi.no

FAGHANDEL INNEN TRELAST OG BYGGEVARER
XL BYGG
TVERBERG
Brynaskogen 39, 5700 Voss
Tlf: 56 52 96 96
Man–ons 07⁰⁰–16³⁰, tor 07⁰⁰–18⁰⁰, fre 07⁰⁰–16³⁰, lør 09⁰⁰–14⁰⁰
xl-bygg.no

VOSSABADET
Du treng ikkje reisa til syden for å bada.
Nyt ei kortreist oppleving i ekta vossavatn!
#ReinGlede
For opningstider/prisar sjå www.vossabadet.no

# VOSSAPARK

BOMFRITT PARKERINGSHUS

**Holbergsplassen og Tinghusplassen**

Kr 15,- per time 9-17 (9-15)

**Parkering Voss Stasjon og fengselstomta**

Kr 60,- per dag 9-17 (9-15)

**Voss Parkering AS**

Utträgata 23A, 5700 Voss

Tlf 924 45 539 | parkering@voss.kommune.no

# God tur!

Me støttar og ser eldsjeler. Norske Redningshundar og Voss Rødekors Hjelpekorps har mange.

**Me er stolt sponsor!**

VOSS SPAREBANK

www.vossabanken.no

# EIGENBEREDSKAP – robust i 72 timar

*Korleis klarar du deg utan vatn, varme, mobil og internett?*
*Dersom samfunnet vert råka av ei stor hending, eller krise, hjelper naudetatane dei som treng det mest fyrst. Myndigheitene ber oss difor om å vera førebudde til å klara oss sjølv i 72 timar.*
*Dette støttar Voss herad.*

**Ditt eige beredskapslager**

Nedanfor er eit døme på kva ein kan ha i hus for å klare seg sjølv i tre døgn.

- **9 liter vatn per person**
- **To pakker knekkebrød per person**
- **En pakke havregryn per person**
- **Tre boksar middagshermetikk eller tre posar tørrmat per person**
- **Tre boksar pålegg med lang haldbarheit per person**
- **Nokre posar tørka frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade**
- **Medisinar du er avhengig av**
- **Ved-, gass- eller parafinomn til oppvarming**
- **Grill eller kokeapparat som går på gass**
- **Stearinlys, lommelykt med batteri, parafinlampe**
- **Fyrstikker eller lighter**
- **Varme klede, pledd og sovepose**
- **Førstehjelpspakke**
- **Batteridriven DAB-radio**
- **Batteri, batteribank og mobilladar til bilen**
- **Våtserviettar og desinfeksjonsmiddel**
- **Tørke-/toalettpapir**
- **Litt kontantar**
- **Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/ raudsprit til oppvarming og matlaging**
- **Jod-tablettar ved atomhendingar**

For i ei bygd for sterke opplevingar høyrer robuste innbyggjarar og turistar heima. Ved å ha tenkt gjennom kva de gjer når noko skjer, og å ha utstyret i lista under klart, kan ei utriveleg hending opplevast som ein triveleg hyttetur - med fyr i peisen, nyheiter frå P1, joikakaker og kortspel.

**Sjå meir på:**
**www.sikkerhverdag.no**

VOSS
bygd for sterke opplevingar

# SKREDKORT - gjør turen tryggere

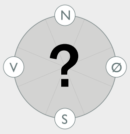
VARSOM

## TRINN 1: PLANLEGG FØR TUREN

**Velg tur og terreng ut fra:**
- **Skredvarselet -** på varsom.no faregrad, skredproblem og mest utsatt høyde og himmelretning
- **Værmelding -** sikt, vind, nedbør og temp
- **Gruppe -** størrelse, utstyr, erfaring kunnskap og ferdigheter

Hvilke skredproblem finnes i planlagt turområde?

I hvilke himmelretninger og høyde over havet er skredproblem tilstede?



**Planlegg turen på kartet – både oppstigning og nedkjøring.**
Bruk *ferdselsrådene* i varselet og tilgjengelige guidebøker. Vurder alternative ruter.

**Terrengklasser:**
**Enkelt: BEGRENSET eksponering for skredterreng**
**Utfordrende: TIDVIS eksponering for skredterreng**
**Komplekst: LANG eksponering for skredterreng**
Marker skredterreng, terrengfeller og kritiske områder i kartet – der dere må gjøre vurderinger.

Ønsker du å lære mer? **www.varsom.no/snoskredskolen/**

TIPS: Vær en liten gruppe (2-4) for lettere å kommunisere, finne felles mål for turen, ta gode valg sammen og å holde øye med hverandre.

## TRINN 2: VURDER OMRÅDET VED TURSTART

**Er noe annerledes enn da dere planla?**

| | | |
|---|---|---|
| Gruppe? | ☺ ☹ | Terrengfeller? ☺ ☹ |
| Kommunikasjon? | ☺ ☹ | Skredproblem? ☺ ☹ |
| Utstyr? | ☺ ☹ | Vær? ☺ ☹ |
| Skredterreng? | ☺ ☹ | Sikt? ☺ ☹ |

Totalvurdering? ☺ ☹

- Gjennomfør gruppesjekk med sender/mottaker!
- Gjør kontinuerlige vurderinger av forhold og terreng!

## TRINN 3: VURDER ENKELTHENG - KRITISKE VALG

**Hvorfor er det trygt å krysse, gå opp eller kjøre ned dette henget?**

| | |
|---|---|
| Er det skredterreng? | ☺ ☹ |
| Er skredproblemet til stede? | ☺ ☹ |
| Kan du og gruppa håndtere dette? | ☺ ☹ |
| Noe uventet? | ☺ ☹ |

Totalvurdering? ☺ ☹

- Kommuniser godt i gruppa!
- Kjør en og en i skredterreng!
- Hold øye med hverandre!
- Stopp på trygge stoppesteder!

TIPS: Vær tilstede og følg med på gruppen, snøforholdene og været, til enhver tid.
Er du usikker og har en dårlig magefølelse - si ifra! Finn en ny rute eller snu!

## Ferdsel i skredterreng krever at du kan håndtere skredproblemene

Skredterreng = løsneområde (>30˚) + utløpsområde (≈3x høyden av henget)

| | | |
|---|---|---|
| | **Vedvarende svakt lag**<br>- flakskred | Unngå skredterreng.<br>Ta høyde for fjernutløsning.<br>Drønn er ofte et faretegn.<br>Uforutsigbare forhold! |
| | **Fokksnø**<br>- flakskred | Unngå områder hvor vinden har lagt fra seg fokksnø, typisk bak rygger, i søkk og i renne-formasjoner. |
| | **Nysnø**<br>- flakskred<br>- løssnøskred | Unngå bratte heng under og etter snøfallet, til nysnøen har stabilisert seg. |
| | **Våt snø**<br>- flakskred<br>- løssnøskred | Vær forsiktig ved regn eller rask temperaturstigning.<br>Skredfaren kan variere mye i løpet av døgnet! |
| | **Glideskred**<br>- flakskred | Naturlig utløste og vanskelig å forutse. |

FAREGRADSKALAEN

4 Stor

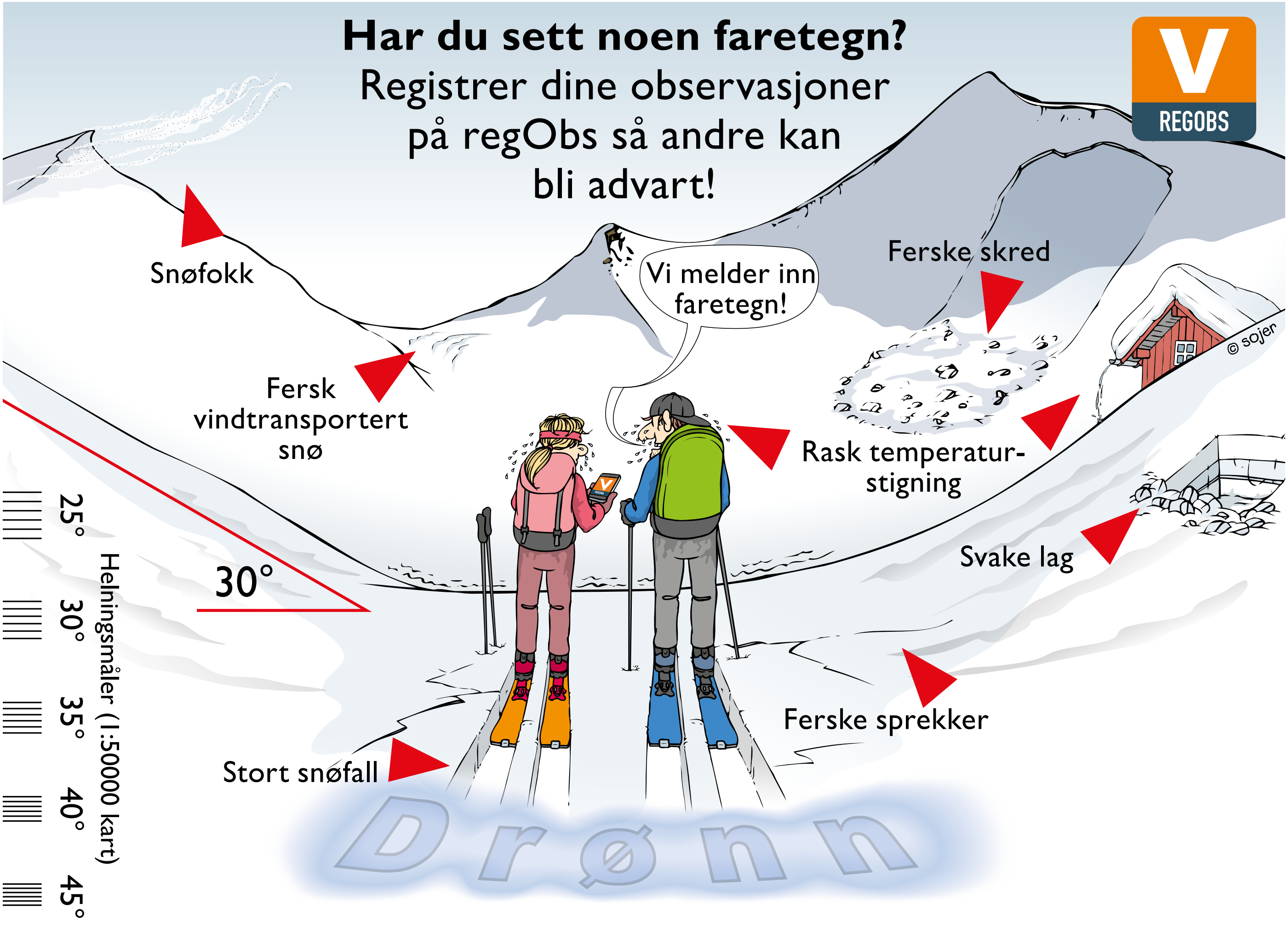
3 Betydelig

2 Moderat

1 Liten

Faregrad 5 forekommer svært sjeldent.
All ferdsel i skredterreng frarådes.

- Det er oftest den som blir tatt av skred som selv har utløst skredet.
- Sjansen for snøskred dobles for hver faregrad.
- De fleste ulykker skjer ved faregrad 2 og 3.



Fjellvettreglene
2016
1. Planlegg turen og meld fra hvor du går
2. Tilpass turen etter evne og forhold
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer
5. Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre
6. Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is
7. Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig
UT.no
Røde Kors
Den Norske Turistforening