



SÄKERHET I FJÄLLEN

PÅ FJÄLLSÄKERHETS RÅDETS WEBBPLATS FINNS INFORMATION OCH CHECKLISTOR

På Fjällsakerhetsrådets webbplats finns information om hur man kan förbereda sig för olika typer av fjällvistelser. Där kan man också få tips som är värdefulla om man skulle överraskas av dåligt väder eller någon annan besvärlig situation.

www.fjallsakerhetsradet.se

www.facebook.com/fjallsakerhetsradet

Den svenska fjällkedjan sträcker sig över 1 000 kilometer, från Treriksröset i norr till Sälen i söder. Området, som till ytan är större än Alperna, är en av Europas sista kvarvarande vildmarker med mycket höga natur- och upplevelsevärden.

FJÄLLSÄKERHETS RÅDET består av representanter för myndigheter och organisationer med stor samlad kunskap om fjällsäkerhet. Vår uppgift är att förebygga olyckor i fjällen genom att dels informera och utbilda om fjällsäkerhet, dels stödja forskning och utveckling på området. Fjällsakerhetsrådet arbetar under Naturvårdsverket.



Naturvårdsverket, 106 48 Stockholm
Tel: 010-698 10 00
E-post: registrator@naturvardsverket.se



6 tips för en trygg fjällvandring

www.fjallsakerhetsradet.se



Fjällen erbjuder många hisnande upplevelser. Det finns gott om markerade leder, rastskydd och övernattingsstugor, men också stora områden av ren vildmark i varierande terräng. Med rätt förberedelser blir fjällvandringen mer njutbar – och dessutom säkrare.

1. VÄLJ RÄTT UTRUSTNING

Välj lätta kläder som skyddar mot vind och väta, och som andas när ni blir varma. Kläderna bör kunna bäras i flera skikt för att enkelt anpassas till väder och vind. Bra utrustning behöver inte vara dyr och en klokt packad ryggsäck bör inte vara för tung. På Fjällsäkerhetsrådets webbplats finns checklistor med tips på lämplig utrustning för olika aktiviteter.

Vid en nödsituation ring om möjligt 112, om det inte finns ett vindskydd eller en fjällstuga med hjälptelefon i närheten. Man bör dock vara medveten om att mobiltäckning saknas i stora delar av fjällkedjan.

2. MEDDELA FÄRDVÄG OCH BERÄKNAD ÅTERKOMST

Det är viktigt att någon känner till er planerade färdväg och när ni räknar med att komma tillbaka. Berätta för en vän, en släkting eller någon annan som kan slå larm om ni inte skulle återvända som planerat.

3. ANPASSA FJÄLLTUREN EFTER VÄDRET

Vädret kan slå om hastigt i fjällen. Ta del av lokala väderprognoser via radion, webben eller Fjällsäkerhetsrådets och SMHI:s telefontjänst på 0771-23 11 23. Respektera alltid utfärdade fjällvädervarningar.

4. FÖLJ MARKERADE LEDER

Det finns hundratals mil markerade leder i fjällen, med bland annat avståndsmarkeringar, övernattingsstugor och hjälptelefoner. De flesta gör klokt i att följa lederna, det gör det enklare att hitta och är ett säkrare alternativ om ni av någon anledning skulle behöva hjälp. Tänk på att röda kryss markerar vinterleder, som inte alltid är lämpliga att följa på sommaren.

5. TA MED KARTA OCH KOMPASS

Se till att ha med en karta som är aktuell. Kompass behövs framförallt utanför markerade leder. Användning av kompass kräver dock kunskaper – instruktioner finns på Fjällsäkerhetsrådets webbplats. Använd gärna GPS, men tänk på att batterier laddas ur snabbt när det är kallt.

6. RÅDFRÅGA ERFARNA MÄNNISKOR

Människor som ofta vistas i fjällen kan ge viktig information. Ta kontakt och ställ frågor om vägval, vattenstånd, broar och annat som underlättar er planering. Det finns lokala fjällsäkerhetskommittéer med stora kunskaper om fjällen i sina närområden. Kontaktuppgifter finns på Fjällsäkerhetsrådets webbplats.

