

Friluftsliv i fjällen

Fjällsäkerhetsrådets läromedel för högstadiet





Ett läromedel om friluftsliv i fjällen

- Fjällen – geografi, historia med fokus på samerna
- Djur och växter i fjällen
- Känslig miljö och skyddade områden
- Fjällturismens historia och utveckling
- Nya och traditionella friluftaktiviteter i fjällen
- Fjällsäkerhet
- Fjällväder och isar i fjällen
- Köldskador
- Att hitta rätt och att förstå fjälleder
- Förberedelser och packning
- Samarbete och ledarskap i fjällen



Fjällkedjan Skanderna



Källa: Wikipedia

- De svenska fjällen är en del av bergskedjan Skanderna
- Bildades för 400 miljoner år sedan
- De svenska fjällen träcker sig från Dalarna i söder till landets nordligaste delar
- 100 mil lång i Sverige. Arktiskt klimat i norr
- Innehåller några av Europas sista vildmarker
- Ett kulturlandskap där människor levt i tusentals år

Kända toppar i Skanderna

Kebnekaise – Sveriges högsta topp (2097 m ö h)



Galdhøpiggen – Norges och Nordens högsta topp (2 469 m ö h)



Fjällens skiftande naturtyper

Glaciär



Myrmark



Fjällhed



Snölega



Kalfjäll



Dalgång



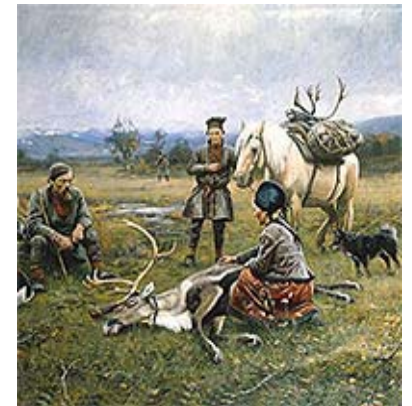
Samerna – fjällens ursprungsfolk

- Samerna är fjällens ursprungsfolk, som har levt på samma plats i årtusenden och har en egen kultur och språk
- Samerna lever i Norge, Sverige, Finland och Ryssland. Området kallas ofta Sápmi
- I Sverige lever ungefär 20 000 – 40 000 samer
- Cirka 10 procent av samerna arbetar med renar. Många samer har även vanliga jobb i samhället
- Det finns omkring 250 000 vuxna renar i Sverige
- Renskötselområdet omfattar halva Sveriges yta. Därmed inte sagt att all mark lämpar sig för renbete. Området är indelat i 51 samebyar



En historia med mörka inslag

- Redan på 1300-talet börjades en kolonisering och missionering av svenska delar av Sápmi
- Under 1800-talet började den rasbiologiska forskningen allt mer ta fart i Sverige. På 1860-talet reste forskarna till Lappland för att studera samerna och mäta deras skallar
- När vattenkraften byggdes ut i fjällen dränktes både boplatser och renbetesmarker
- I början av 1900-talet bildades Lapska centralförbundet för att ta tillvara samernas rättigheter
- 1993 inrättades Sametinget som är ett folkvalt organ och en statlig myndighet
- 2009 införs en ny språklag i Sverige. Samiska blir då ett av de fem nationella minoritetsspråken



Några av fjällens djur och växter

- Fjällen ställer speciella krav på växt- och djurliv
- Under vintern är det mörkt och kallt och svårt att finna föda. Då flyttar många djur till skogslandet
- Några av fjällens stora djur är brunbjörn, varg, lodjur, myskoxe, fjällräv och kungsörn. Av dessa finns myskoxe och fjällräv bara i fjällvärlden
- Vanligt förekommande växter är bland annat Fjälltolta, Fjällkvanne, Kung Karls Spira och Stormhatt
- Fjällen är en krävande miljö för växtligheten, fjäll på sydligare breddgrader har generellt mildare klimat än längre norrut

Bilden lånad från Naturvardsverket.se



Fjällens miljö – storslagen och känslig

- Fjällen med sin särpräglade natur är känslig
- Därför är det viktigt att mark och vegetation skyddas, så att den inte skadas av exempelvis ovarsam turism
- Skador kan också följa också av ingrepp från exempelvis vindkraft, vattenkraft och gruvindustri
- Ett varmare klimat kan påverka fjällen negativt på olika sätt. I fjällens känsliga ekosystem märks klimatförändringarnas effekter redan i dag
- Många arter riskerar att försvinna vid för stora förändringar, avsmältning från fjällens glaciärer kan få stora negativa konsekvenser



Riksdagen har beslutat att en ”Storslagen fjällmiljö” är ett av Sveriges miljömål. Så här definieras det:

Fjällen ska ha en hög grad av ursprunglighet vad gäller biologisk mångfald, upplevelsevärden samt natur- och kulturvärden. Verksamheter i fjällen ska bedrivas med hänsyn till dessa värden och så att en hållbar utveckling främjas. Särskilt värdefulla områden ska skyddas mot ingrepp och andra störningar.

Allemansrätten

- Allemansrätten innebär en möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen
- Några av de saker du får göra är att vandra fritt, plocka bär, svamp och blommor som inte är fridlysta
- Du får däremot inte bryta av kvistar från träd. När du eldar måste du göra det på en säker plats och aldrig direkt på berget
- I fjällen gäller även särskilda regler. Många områden är skyddade som nationalparker eller naturreservat
- För renskötande samer är fjällen något mer än en plats för rekreation. Det är framför allt en arbetsplats
- Tänk särskilt på följande: Ta en rejäl omväg runt en renhjord du möter. Håll alltid hunden kopplad



Nationalparker

- Sverige har 29 nationalparker. De är alla unika områden som anses vara särskilt viktiga att skydda och bevara
- Nationalpark är det starkaste skydd ett område kan få. Det ges bara till de finaste och mest värdefulla områdena i det svenska landskapet
- Skyddet behövs både för naturens egen skull och för människans. Genom att skydda värdefulla områden från att förstöras eller försvinna, kan vi bevara vårt gemensamma natur- och kulturarv
- Några kända nationalparker i fjällen är Abisko Sarek och Padjelanta. Över 90 % av den samlade arealen nationalparker ligger i fjällen



Information om nationalparkerna får man från Naturvårdsverket eller på webben www.sverigesnationalparker.se

Fjällturismens utveckling

- Redan på 1800-talet började välbärgade människor resa till de svenska fjällen för att uppleva den friska luften och den storslagna naturen
- Bergbanan, Åres första lift, invigdes 1910. Hit kom bland annat den dåvarande svenske kungen Gustaf V med familj och vänner
- Svenska Turistföreningen (STF) grundades 1885. Ett av föreningens första uppdrag var att göra fjällen tillgängliga för turister. Redan 1887 började man pricka ut de första fjällederna
- Efter andra världskriget blev fjällen ett populärt semester mål, både vinter och sommar
- Idag besöker en fjärdedel av alla vuxna svenskar (15-70 år) fjällen varje år
- Ungefär två tredjedelar av besöken sker vintertid



Traditionella friluftaktiviteter i fjällen

- Turåkning på skidor
- Vandring
- Utförsåkning
- Fiske
- Jakt



Nya aktiviteter

- Kitesurfing
- Randonné (topptur på skidor)
- Mountainbike
- Skärmflygning
- Helikopterskidåkning
- Isfallsklättring



Turistanläggningar i fjällen

- Svenska Turistföreningen bildades 1885 med målet att göra fjällen tillgängliga för turister. Den första fjällstugan byggdes 1888
- I dag har Svenska Turistföreningen ett tiotal fjällstationer
- Det finns också många andra som hyr ut boende i fjällen
- Många fjällbesökare övernattar i tält eller gör dagsturer utan övernattningar



Fjällsäkerhetsrådet och lokala fjällsäkerhetskommittéer

- Fjällsäkerhetsrådet bildades 1979 och har sedan dess varit en sammanhållande resurs för fjällsäkerhetsarbetet i Sverige. Huvudman är Naturvårdsverket
- Fjällsäkerhetsrådets uppgift är att förebygga olyckor i fjällen genom att informera och utbilda om fjällsäkerhet, stödja forskning och utveckling på området
- På Fjällsäkerhetsrådets webbplats och Facebooksida finns information om hur man kan göra sin fjälltur både säker och härlig
- I många fjällkommuner finns lokala fjällsäkerhetskommittéer, som fungerar som Fjällsäkerhetsrådets förlängda arm. De anordnar bland annat utbildningar i fjällsäkerhet för skolor

The screenshot shows the homepage of the Fjällsäkerhetsrådet website. At the top left is the logo, a red cross on a white circle with the text 'FJÄLLSÄKERHETSRADET'. To the right is a weather widget for 'Tartala' showing a temperature of -2°C, a maximum of 7°C, and 97% humidity. Below the header is a blue navigation bar with icons and text for 'Fjällområdet', 'Förberedelser & Utrustning', 'Väder & prognoser', and 'Fjällsäkerhetsrådet'. The main content area features several tiles: 'Snöskoteråkning i Sverige – trender, vanor, attityder och kunskapsnivåer' with a sub-headline 'En studie av snöskoteråkning i Sverige 2014' and a link to a 'Ny rapport om snöskoteråkning!'; 'Direktsända väderkameror' with a link 'Aktuella bilder från fjällen just nu'; 'Fjällräddningen i Sverige' with a link 'Läs mer om fjällräddningen'; 'Lavinsäkerhet' with a link 'Läs dig mera om lavinsäkerhet'; 'Leder i fjällen under statligt huvudmannskap' with a link 'Läs mer om fjälledssystemet'; 'Arjeplogs Fjällsäkerhetskommitté' with a link 'Läs mer om fjällsäkerhetskommittéerna'; 'Lokal fjällsäkerhetsinformation' with a link 'Läs mer om fjällsäkerhetskommittéerna'; 'HJÄLPTELEFON' with a link 'Fungerar telefonen i fjället?'; and a 'Kalendern' section with a link 'Kalendern'.

Polisen och Fjällräddningen

- Polisen ansvarar för att söka efter och rädda människor i fjällen. Till sin hjälp har Polisen Fjällräddningen, som söker och hjälper människor som har försvunnit eller utsatts för fara i fjällen
- Fjällräddningen bygger på insatser från cirka 500 frivilliga som utbildats och utrustas av Polisen. Fjällräddningen kan ta sig fram till nödställda exempelvis med snöskoter eller helikopter
- Fjällräddningen finns i Dalarnas län, Jämtlands län, Västerbottens län och i Norrbottens län



Samarbete och ledarskap i fjällen (I)

- Genom att utsätta oss för utmaningar växer vi som individer och som grupp
 - För att kunna ta oss an utmaningar behöver vi vara förberedda, tala igenom hur vi ska ta oss an en uppgift, men också hur vi ska agera när något oförutsett inträffar
- Få föds till ledare. Alla kan träna sin ledarskapsförmåga. Fjällen bra miljö att träna
 - Sätta mål, planera, fatta beslut och genomföra dem
 - Att vara ledare kan innebära att leda en viss uppgift



Samarbete och ledarskap i fjällen (II)

- Hur beslut fattas i en grupp har stor betydelse för hur den fungerar
- Att hålla ihop gruppen är centralt för en bra fjällfärd
 - Vädret kan slå om snabbt
 - Passager kan vara komplicerade t ex när terrängen är brant eller när man ska gå över en bäck
 - På fjället handlar det om att se efter sina kamrater för att snabbt kunna hjälpa den som blir trött, frusen eller får skoskav



Fjällväder

- Ibland säger man att "vädret i fjällen skiftar var tjugonde minut"
- De är de speciella förutsättningar som råder i fjällen som kan få vädret att bete sig nyckfullt och oberäkneligt
- Berg och dalgångar, stora lokala höjdskillnader och andra variationer i terrängen påverkar vindar, temperatur och nederbörd
- Mest skiljer sig vädret mellan kalfjäll och låglänt terräng
- Väderprognoser är viktiga planeringsredskap, både inför och under en fjälltur



Undvik köldskador

- På fjället skiftar vädret snabbt. Med ökande vind ökar kyleffekten
- När det är kallt finns risk för köldskador. Särskilt känsliga kroppsdelar är kinder, öron, näsa, fingrar och tår
- Vita tecken är tecken på begynnande förfrysning. Det är viktigt att titta på tecken hos varandra
- En köldskada åtgärdas med långsam uppvärmning



Temperatur (grader Celsius)	Vindhastighet (meter per sekund)	Kyleffekt (grader Celsius)
0	10	- 7
- 10	10	- 20
- 20	10	- 34

Förstahjälpen och nödsituationer

- Att praktisera första hjälpen är sällan något som händer. Ändå är det viktigt att kunna
- Det finns flera minnesregler som stöd:
 - S-T-O-P (Stanna, Tänk, Observera och Planera)
 - L-A-B-C (Livsfarligt läge, Airways, Breathing och Circulation)
- Konstgjord andning, huvudsteg:
 - Placera på rygg
 - Placera händerna på bröstkorgen. Tryck 30 gånger i högt tempo.
 - Växla med inblåsningar
 - Fortsätt tills sjukvårdspersonal finns på plats



Att orientera hitta rätt i fjällen (II)

- Ett bra sätt att lära sig läsa fjällkarta och hantera kompass är att träna hemma, i terräng som man är bekant med
- Fjällkartan innehåller en mängd olika symboler som är viktiga att känna till



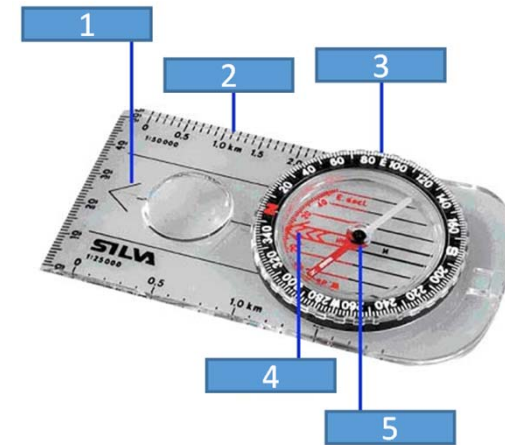
(Fler ska in)



- Använd helst en karta tryckt på fukttåligt papper

Att navigera i fjällen

- Kompassen är ett viktigt hjälpmedel för att hitta rätt på fjället tillsammans med kartan
- Kompassens fem huvuddelar är:
 - 1) riktningspil
 - 2) kompasslinjal
 - 3) kompasshus
 - 4) norrpil
 - 5) kompassnål
- Det finns också andra sätt att avgöra väderstreck i fjällen. Ett är att titta på myrstackar; öppningen pekar alltid mot söder. Ett annat sätt är att titta på solen; klockan 12.00 på dagen står den alltid i söder



Viktigt att veta!

GPS och smartphones fungerar inte alltid i fjällen. Mobiltäckning kan saknas i stora områden och batterier kan ta slut.

Fjälleder

- Det finns hundratals mil markerade leder i fjällen, med bland annat avståndsmarkeringar, övernattningsstugor och hjälptelefoner
- De flesta gör klokt i att följa lederna, det gör det enklare att hitta
- Vinterlederna är markerade med röda kryss på stolpar
- På kalvfjället markeras sommarleder med stenrösen, i fjällbjörkskog med målade ringar på träd



Förberedelser för fjällturen

1. Välj rätt utrustning
2. Meddela färdväg och när ni beräknar komma tillbaka
3. Anpassa fjällturen efter vädret
4. Följ markerade leder
5. Ta med karta och kompass
6. Rådfråga erfarna människor



Rätt utrustning (1)

- Det är inte svårt att utrusta sig för en tur på fjället, bara man tänker igenom hur man klär sig och vad man packar ned i ryggsäcken
- Att planera för att kunna hålla sig varm, torr och mätt är en bra utgångspunkt. Det är också viktigt att inte bära för tungt
- Välj lätta kläder som skyddar mot vind och väta, och som "andas" när du bli varm. Kläderna ska kunna bäras i flera skikt för att enkelt anpassas till väder och vind
- Yttre skalplagg ska finnas, som skyddar mot vind och väta, men inte heller de får vara helt täta. Överskottsvärme och fukt från kroppen behöver kunna ta sig ut
- På fötterna bör du använda väl använda och ingångna kängor eller pjäxor



Ryggsäcken bör ha avlastningsbälte och gärna lock

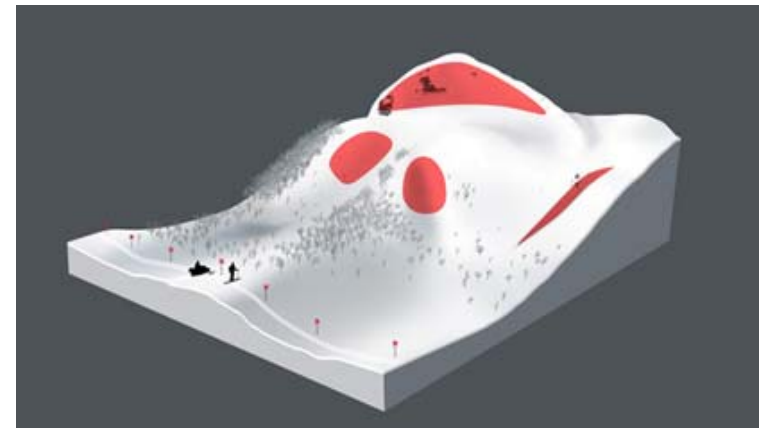
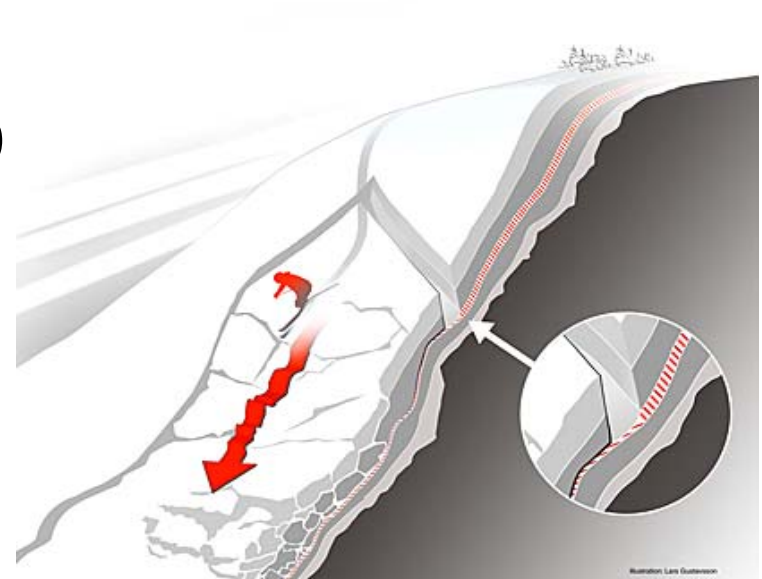
Rätt utrustning (2)

- Klädseln anpassas hela tiden till rådande väder och hur mycket kroppen jobbar. Att ventileras tillräckligt för att inte bli blöt av svett är en grundregel
- Självklart ställer en vintertur störst krav på utrustningen. Varma förstärkningsplagg behövs, inklusive en rejäl mössa som skyddar öronen och ordentliga vantar
- Eftersträva att hela tiden vara varm, torr och mätt! På Fjällsäkerhetsrådets webbplats finns checklistor inför fjällturen och råd om kläder och annan utrustning



Fördjupning 1: Lavinkunskap

- Laviner både fascinerar och skrämmer. Ibland rapporterar media om lavinolyckor
- De finns olika slags laviner men de flesta som orsakar olyckor är flaklaviner. Där lossnar ett sammanhängande flak
- Att undvika kända lavinområden, och brant terräng med mycket snö, är det bästa sättet att undvika olyckor
- Om man ändå ska röra sig i lavinterräng, till exempel på skidor eller med snöskoter, behöver man utrustning och kunskaper



Fördjupning 2: Snöskoteråkning i fjällen

- Snöskoteråkning är för många en stor frihetsupplevelse
- Den ingår inte i allemansrätten och det krävs att man känner till var man får och inte får köra snöskoter
- Du måste vara 16 år och ha förarbevis för att få köra snöskoter i Sverige, eller körkort utfärdat före 1 januari 2000
- I fjällen finns i många områden särskilda regleringsområden där körning endast får ske på leder. I andra områden är det förbjudet
- Innan man ger sig ut måste man ta reda på vad som gäller i de områden man tänkt köra

