

# SIKKERHET I NORSKE FJELL

HVORDAN VÆRE TRYGG PÅ TUR

VISIT  
NORWAY  
.COM



| [www.visitnorway.com](http://www.visitnorway.com)

## Innhold

<b>Ferdsel i norske fjell</b>	4-7
<b>Fjellvettreglene</b>	8-23
<b>Krevende terreng</b>	24-25
<b>Utstyr</b>	28-31
<b>Førstehjelp</b>	32-33
<b>Redningstjenesten</b>	34-35

Denne brosjyren er en informasjonsbrosjyre som utgis av Innovasjon Norge i samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT) og NHO reiseliv. Brosjyren finnes på norsk, tysk og engelsk, og kan fås på turistkontorer og DNTs hytter og butikker over hele landet.

Forsidebilde: Jotunheimen Foto: Terje Rakke/  
Nordic Life AS/Innovasjon Norge



Sunnmøre, Foto: Per Børge Flemsæter



Dørråldalen, Rondane. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

# VELKOMMEN TIL DEN NORSKE FJELLHEIMEN!

Allemannsretten gir alle rett til å ferdes i norsk natur



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

Den norske fjellheimen er fantastisk. Friskt vann, ren luft og vakker natur så langt øyet kan se. Et besøk i vår fjellnatur gir deg naturopplevelser for livet. I Norge er alles rett til ferdsel i naturen lovfestet i friluftsløven. Velkommen!

Å dra på tur krever planlegging og vi håper du skal kunne finne nyttig informasjon til det i denne brosjyren.

I Norge har vi utarbeidet et sett med ni fjellvettregler, som har blitt en del av den norske friluftslivstradisjonen. Fjellvettreglene er utarbeidet av DNT og Norges Røde Kors på grunnlag av

årelang fjellerfaring. Fjellvettregel nr. 9 er kun for vinterturen, så den er ikke tatt med her. Hensikten med fjellvettreglene er å bidra til en trygg og opplevelsesrik tur. Uansett om du har lite erfaring med friluftsliv, eller er en dreven fjellvandrер, det lurt å ha fjellvettreglene i bakhodet før og under turen.

Bak i brosjyren finner du også tips til hva du bør ha med deg av utstyr og bekledning på tur. I tillegg får du gode råd om førstehjelp og informasjon om den norske redningstjenesten.

## Vi som står bak

Innovasjon Norge, NHO reiseliv og Den Norske Turistforening (DNT) står bak denne brosjyren.

Innovasjon Norge - Reiseliv har som formål å bidra til økt verdiskapning i reiselivsnæringene og øke kjennskap, kunnskap og attraktivitet til Norge som reisemål.

NHO reiseliv er den største interesseorganisasjonen for bedrifter i Norge med ca. 18.900 medlemsbedrifter.

DNT er Norges største friluftslivsorganisasjon med rundt 215.000 medlemmer. Et høyt tall når den norske befolkningen består av 4,5 mill. mennesker. DNT tilrettelegger for tur i fjellet, skogen og langs kysten, ved hjelp av stier og hytter.



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge



Foto: © Merete Habberstad

## Naturen er sårbar

Bruk sunn fornuft og varsomhet når du ferdes i fjellet. Vis hensyn til dyre- og plantelivet. Vær nøye med å rydde raste- eller telt-plassen når du drar, slik at du unngår å sette spor etter deg. Avfall tar du med deg, ingenting skal ligge igjen. Se på kart og finn informasjon om det området du skal på tur i. Respekter ferdselsregler i friluftslivs- og naturvernområder.

## Mobilnett

Mange steder i den norske fjellheimen er uten mobilnett. Ha dette i bakhodet når du legger ut på tur. Du kan ikke gjøre deg avhengig av mobiltelefonen i fjellet. Du må være utrustet til å gjennomføre den turen du legger ut på. Været endrer seg raskt, og naturkreftene kan være voldsomme høyt til fjells.



Jotunheimen. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

## FJELLVETTREGEL 1

*Legg ikke ut på langtur  
uten trening*

### Før du legger i vei

Du bør ha tatt noen turer med sekk, både i og utenfor stier i forkant av turen. Bruk det utstyret du planlegger å benytte på turen, da får du sjekket det samtidig. Gjennomfør også treningsturer i dårlig vær og på vanskelig føre.

### Hvor lange dagsetapper skal jeg velge?

Fjellturens lengde må tilpasses din fysiske og psykiske form, din erfaring og det utstyret du har med. Skal du gå mange dager i fjellet start med korte dagsetapper. Lengden kan økes utover i uken. Legg gjerne inn en hviledag. DNTs turplanlegger på nett kan være et godt hjelpemiddel i planleggingen.

Se [www.turistforeningen.no](http://www.turistforeningen.no)

### Planlegg ruten og ha en reserveplan

Tenk igjennom den ruten du har valgt. "Kan jeg avbryte turen tidligere enn planlagt hvis det blir dårlig vær? Kan jeg endre rute underveis? Kan jeg legge inn en hviledag? Kan jeg ta en topptur eller to hvis formen tillater det?"



Foto: DNT arkiv

## FJELLVETTREGEL 2

### *Meld fra hvor du går*

#### **Jeg ombestemte meg, jeg...**

Hvis du har sagt hvor du går og ombestemmer deg, må du prøve å melde fra. Da slipper du at det igangsettes unødige leteaksjoner.

#### **Mobiltelefon**

Mobiltelefonen virker ikke alltid i fjellet. Gjør derfor ikke avtale om å ringe hjem. Mange unødige leteaksjoner er satt i gang fordi avtaler ikke er overholdt grunnet manglende dekning eller tomme batterier.

#### **Jeg skal gå fra hytte til hytte**

På DNTs turisthytter skrives det ofte i hytteboka hvor folk kommer fra og hvor de går til, men det er ikke systematisk kontroll på hvor mange som kommer frem. Et tips er at du kontakter noen som skal samme vei, slik at dere kan gjøre avtaler om å sjekke at alle er kommet frem.

#### **Jeg vil ha frihet underveis!**

Da bør dere ikke gjøre avtaler som gjør at folk venter på dere.



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

## FJELLVETTREGEL 3

*Vis respekt for været og værmeldingene*

### **Væromslag kan komme raskt**

Væromslag i fjellet kan komme brått og uventet. Geografien i Norge gjør presise værmeldinger vanskelig. Værmeldingen er også ofte generell, og gjelder et større område. Ta derfor hensyn til værvarslene også i tilgrensende strøk og følg selv nøye med i værutviklingen.

### **Vær rustet mot været**

Uansett værmelding bør du være rustet mot været. Legg opp turen etter værmeldingen, men med god sikkerhetsmargin. I Turplanleggeren på [www.turistforeningen.no](http://www.turistforeningen.no) finner du femdagers værvarsel for DNTs hytter over hele landet.



Foto: Jens Henrik Nybo/Innovasjon Norge

## FJELLVETTREGEL 4

*Vær utrustet mot uvær og kulde, selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever*

### **Kle deg før uværet setter inn**

Når uværet kommer, eller det blåser opp og blir kaldt, må du straks ta på godt med klær. Begynner det å regne må du ta på vannavvisende ytterbekledning. Det er viktig at du gjør dette i tide. Kalde og våte fingre, har mange ganger gjort det vanskelig å få på seg klærne. Hjelp også de andre med å få på seg sine klær.

### **Vindtett og varmt**

På fjellet bør du alltid ha en vind- og vanntett jakke til bruk over en varm genser eller fleece. Sammen med en lang vindbukse, votter og en lue holder du deg beskyttet mot vind og nedbør.

### **Pakking av sekk**

Mellomstore sekker med anatomisk bæresystem er best egnet for hytte til hytte-turer sommer og vinter. En sekk på 50-60 liter vil være stor nok til å få med det viktigste på denne type turer. Slike sekker er egnet til bærer på opptil 12-15 kilo. Har du med proviant eller stor sovepose kan du trenge 65-75 liters volum. Hvis du skal ha med telt, og gå lange turer, har dere behov for enda større sekk. Plassér tunge ting tett inn mot ryggen. Et regntrekk for sekk eller plastposer rundt innholdet bevarer det tørt. Mat, drikke, klær og vindsekk er en god basisutrustning for alle fjellturer. Les mer på side 30, for andre tips og utstyrsliste.



Foto: DNT arkiv





## FJELLVETTREGEL 5

### *Lytt til erfarne fjellfolk*

#### **Bli kjent med området i forkant**

Folk som er kjent i et fjellområde vet som regel om særegenheter som kan være til hjelp på turen. Spør bestyrere på hytter, lokalkjente fjellfolk, folk som kommer mot deg i ruta eller andre du tror kan svare på viktige spørsmål om veivalg, forholdene i fjellet og gangtid til turmålet.

Før turen kan du kontakte din lokale turistforening eller de betjente hyttene som ligger i området du skal til. I tillegg vil turistkontorer over hele landet kunne gi deg råd for turen, eller henvise deg til hvor du kan finne mer informasjon.



Memurutunga, Jotunheimen. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

## FJELLVETTREGEL 6

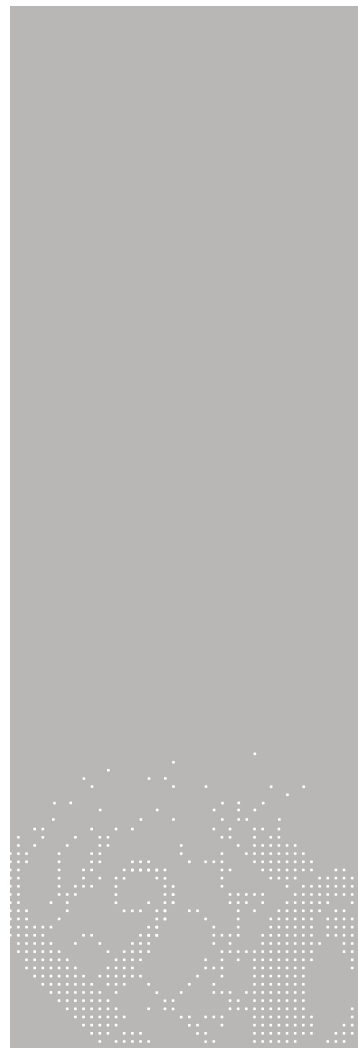
### *Bruk kart og kompass*

#### **Merkede stier til god hjelp**

DNTs stier i fjellet er merket med steinvarder og malte, røde t-er. Denne merkingen av ruten er nyttig for å finne frem, men du må i tillegg kunne lese kart og orientere deg frem på egenhånd. Ta alltid med kart og kompass på turen, og lær deg å bruke det. Bruk de nyeste utgavene av kartene. Studerer du kartet før turen og tegner inn ruten du skal gå, har du lagt grunnlaget for en trygg gjennomføring av turen.

#### **Følg med på kartet**

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 tykner 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. GPS kan også være et nyttig hjelpemiddel. Ikke stol kun på GPSen, både batteriproblemer og dårlige mottakerforhold, kan skape problemer under turen. Bruk kartmappe festet rundt halsen og livet. Et løst kart kan lett bli tatt av vinden.



## FJELLVETTREGEL 7

### *Gå ikke alene*

#### **Sosialt og sikkert**

For det første blir ofte turen hyggeligere med turfølge, og skulle uhellet være ute, kan noen i turfølget hjelpe deg eller melde fra. En forstuing av foten langt inne på vidda kan gjøre turen ubehagelig tung hvis du er alene.

#### **Fordeling av utstyr**

Er dere to eller flere kan vekt og belastning fordeles. Fordél sikkerhetsutstyr, mat og klær mellom turfølget, slik at ingen mangler viktig utstyr hvis man skulle komme fra hverandre.



På vei til Jostedalensbreen. Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge



Foto: Alexandre Quillet

## FJELLVETTREGEL 8

*Vend i tide, det er  
ingen skam å snu*

### **Forsøk ikke å trosse været**

Hvis du ikke er sikker på om du vil nå målet på grunn av dårlig vær eller føre, så snu! Andre kan risikere livet under forsøk på å redde deg. Legger du ut på dagstur i friskt og usikkert vær, bør du legge opp turen slik at du går mot vinden. Da er det lettere å gå tilbake.

### **Meld fra**

Hvis du går fra hytte til hytte og må legge om turen, bør du prøve å få gitt beskjed til den hytta som venter på deg.



Foto: Bergen Turlag



Nigardsbreen, Jostedalbreen. Foto: Jens Henrik Nybo/Innovasjon Norge

# KREVENDE TERRENG

## Turer over isbreene krever kunnskap

Mange klassiske fjellruter i høyfjellet i Norge går over isbreer. Dette er turer som er svært krevende og man må ha kunnskaper til å ferdes her. Enkelte av DNTs stier kan være merket opp til kanten av breene, men oppe på breplatået må du stole på egne kunnskaper om orientering og brevandring, eller gå med fører.

Mange opp- og nedganger fra breen kan være glatte og vanskelige å gå – spesielt i dårlig vær. Pass opp for ras ved brefrontene og der breene henger utover bratte fjellsider. Husk at snøen kan skjule livsfarlige sprekker, og derfor er sikringsutstyr påkrevd ved ferdsel på bre.

## Bratt terreng

Det er mange stier i fjellet som går i forholdsvis bratt og ulent terreng. Følg stien, den er det tryggeste veivalget. I steinur er det viktig å holde balansen og passe på at du ikke river steiner ned over deg selv eller andre i turfølget ditt. Mange vil foretrekke å benytte vandrestaver i dette terrenget.

## Vading av elv

Enkelte ruter i fjellet krever vading. Som oftest er det snakk om enkle vad, men om det er flom kan de bli krevende. Her er noen tips til hvordan du kommer deg over bekken på en trygg måte:

- Vad aldri uten at du føler deg sikker på å komme over. Der strømmen er sterk bør man ikke vade hvis vannet når over tykkleggen. Selv der strømmen ikke er sterk bør man la vær å vade om vannet når over kneet.
- Forsøk ikke å hoppe eller steingå bekker dersom du ikke er sikker på å kunne holde deg på beina. Vandrestaver kan være til god hjelp når man steingår elver og bekker.
- Det beste stedet å vade er der elva er grunnest og flyter langsomt.
- Vad på skrå opp mot strømmen. Beveg deg rolig og langsomt. Flytt bare en fot eller en stav av gangen. Vandrestaver eller en kjepp er effektivt å støtte seg til.

*Det er de lokale medlemsforeningene som eier og driver DNTs mer enn 450 hytter, merker stiene, kvoister løypene om vinteren og arrangerer turer og kurs. Til sammen vedlikeholdes et nett på om lag 20.000 km merkede sommerstier og rundt 7000 km kvoisteløyper.*



# UTSTYR

Man må være forberedt på alle typer vær på fjellet, selv sommerstid. Derfor må du ta med klær og utstyr tilpasset sol og fint vær, men også snø, regn og mye vind.

## Klær

Innerste lag med undertøy har som hensikt å transportere fuktigheten ut fra kroppen. Ull er absolutt å anbefale for fjellturer. Ull holder seg varm selv om det blir vått.

Mellomlaget med klær har til hensikt å isolere kroppen, og transportere fuktigheten helt ut til det ytterste laget. Det skal isolere selv når det er vått. Flere tynne lag med fleece eller ullgensere enn en tykk genser, gjør reguleringen enklere.

Yttelaget skal være vindtett. Det er en fordel om det er vannvisende også, evt. ta med regntøy i tillegg.

## Fottøy

Godt fottøy er svært viktig. Gode fjellstøvler skal gi støtte for beina og god friksjon mot underlaget. Det er også fint om støvlene holder deg varm og tørr på beina. Nye fjellstøvler må gås inn på forkant!

## Vindsekk

Vindsekk betyr økt sikkerhet i fjellet. Dette er en sekk som er vindtett så stor at du kan krype inn i den, og søke ly for vind og vær. Vindsekken er en billig livsforsikring! Den kan også brukes som levegg til vindfulle pauser.



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge



Foto: Nancy Bundt/Innovasjon Norge

På neste side finner du en pakkliste med tips til turen.



Foto: Helle Andresen

# PAKKELISTE

Når du skal pakke for turen i sommerfjellet må du først og fremst tenke på hvor og når du skal gå. Sjekk værmeldingen, og husk at selv på sommeren kan det komme sludd og snø i fjellet.

Pakkelisten under tar utgangspunkt i en tur med overnatting på hytter.

## I sekken eller lommene

- regntøy (om du ikke bruker vanntett fjellbekledning)
- lue
- ull- og vindvotter / hals og skjert
- tykk genser i ull eller fleece
- ekstra undertøy i ull/ullblanding eller kunstfiber
- shorts
- T-skjorte
- lakenpose (evt lett sovepose)
- førstehjelpssaker – inkl. gnagsårplaster
- lette innesko/inneklær
- undertøy- og strømpeskift
- toalettsaker og et lite håndkle
- toalett-papir til dagsetappene
- solbriller og solkrem
- myggmiddel
- kart, kompass og kartmappe (med blyant og papir)
- kniv
- lett reparasjonsutstyr
- fyrstikker/lighter
- hodelykt/lommelykt
- støvelimpregnering
- niste, reserveproviant og termos/drikkeflaske
- penger
- DNT-nøkkel (samt nøkler til bilen, hjemmet osv.)
- medlemskort i DNT

En slik utrustning veier 7 - 12 kg.

## Påkledning

- undertøy i ull/ullblanding eller kunstfiber
- ullsokker (ikke bomull da det lett gir gnagsår)
- fjellbukse (vindtett)
- fjelljakke m/hette (vindtett)
- tynn genser i ull eller fleece
- fjellstøvler
- ryggsekk

## På telttur må du også ha

- sovepose
- liggeunderlag
- kokesett og brennstoff
- mat
- kopp
- tallerken og bestikk

Vekten blir fort 16 - 20 kg på telttur.

## Annet nyttig utstyr

- kikkert
- kamera
- Til fots i Norge, – en bok som beskriver alle merkede stier i fjellet og tilhørende hytter
- rutetabeller
- medisiner
- billetter
- GPS
- bok
- stearinlys
- opptenningspapir/avis
- multiverktøy
- sitteplate







Foto: Julie Maske



Foto: Helle Andersen

## GODE FØRSTEHJELPSRÅD

### Solforbrenning

Bruk solkrem med høy faktor (15 eller mer), og vær forsiktig de første dagene i fjellet. Alvorlig forbrenning med opphovning og sår må behandles av lege. Husk solbriller!

### Gnagsår

Bruk inngåtte støvler og forebygg med hjelp av gnagsårplaster før du begynner turen. Bruk også anledningen til å tørke/ lufte bena i pauser. Legg på beskyttelse hvis du skulle være så uheldig å få gnagsår. Ikke bruk bomull-sokker.

### Nedkjøling

Også om sommeren kan nedkjøling oppstå! Bring pasienten i ly, helst

innendørs. Fjern vått tøy, og ta på tørt. Legg pasienten i en sovepose e.l. Bevisstløse må legges i sideleie for å få frie luftveier.

### Bruddskader

Stedet med brudd bør stabiliseres og holdes i ro. Er dere flere i følget, bør noen forlate stedet for å skaffe hjelp. Det bør alltid være noen igjen for å passe på den skadete. Er det blødning, må den stoppes og såret dekkes.

### Hjertestans

En skadd som ikke puster og er livløs, trenger hjerte- og lungeredning. Om mulig bør noen forlate stedet for å skaffe hjelp.



Foto: Espen Braata/ Norsk Luftambulans

# REDNINGSTJENESTEN

Det offentlige Norge og mange frivillige instanser, slik som Norges Røde Kors hjelpekorps, er sammen om en omfattende og akutt redningstjeneste i Norge. Hensikten er å redde mennesker fra død og skade.

I Norge er redningstjenesten gratis for folk som trenger hjelp i fjellet. Redningstjenesten oppfordrer folk til å ringe dersom det trengs hjelp. Det er bedre å ringe en gang for mye enn en gang for lite.

## Når uhellet er ute

Dersom privatpersoner trenger assistanse, ring nødnummer **112** til politiet og de vil koordinere en eventuell redningsaksjon etter avtale med hovedredningsentralen.

*Ring nødnummer 112*



Foto: Johan Willhagen/Innovasjon Norge

# VELKOMMEN TIL FJELLS!

## Den Norske Turistforening (DNT)

Kontakt DNT for å få hjelp til å planlegge fjellturen, eller for informasjon om fellesturer og kurs.

Ring oss på tlf: **4000 1868** eller gå inn på **www.turistforeningen.no/turplanlegger** for å finne mer informasjon og direkte tlf nummer.

## GOD TUR



Foto: Anders Gjengedal/Innovasjon Norge

Når uhellet er ute og du trenger assistanse, ring nødnummer **112 til Norsk Redningstjeneste** for hjelp

## Finn din opplevelse på

**www.visitnorway.com**

- Norges offisielle reiseguide

## Fjellfører

Dersom du skal gå på tur på egenhånd kan du ta kontakt med fjellførere for å få en lokalkjent fører med på turen. For direkte kontaktinformasjon til fjellførerne ta kontakt med Nortind på **www.nortind.no**