



## Kom och åk långfärdsskridsko med Friluftsförbundet

Skridskoåkning på spegelblank is en vacker vinterdag hör till friluftslivets allra finaste upplevelser. Där finns rytm, fart och naturkänsla, oavsett om man befinner sig på en lite skogssjö eller i havsbandet. I Sverige finns troligen världens bästa områden för skridskoåkning på naturis och de mellansvenska sjöarna och skärgårdarna är långfärdsskridskons vagg. Numera åks det på långtur också i Nord- och Sydsverige.

Vinterklimatet på våra breddgrader är idealiskt för långfärdsskridskoåkning. Nya isar bildas ständigt när temperaturen håller sig kring nollstrecket. De grunda insjöarna i norr fryser först och havsisen i söder får is sist. Under vinterhalvåret går det nästan alltid att hitta snöfri, lättåkt skridskois någonstans i Sverige. Och säsongen är lång. Det går ofta att åka från oktober till april. Långfärdsskridsko åker man bäst i grupp. Det ger trygghet, säkerhet och gemenskap. Och upplevelsen förstärks när den delas med andra. Friluftsförbundet ordnar skridskoturer under hela vintern. Våra ledare har en gedigen utbildning, där uthållighet och iskunskap är grunden. Generellt sätt bygger och vilar Friluftsförbundets verksamhetssäkerhet alltid på tre grundläggande ben som fortlöpande måste värderas. Ledarens kompetens och erfarenhet, deltagarnas kompetens och yttre faktorer som t.ex. väder, utrustning samt organiseringen av aktiviteten. Med Friluftsförbundet kan du åka tryggt på världens bästa skridskoisar.

### Några tips om säkerhet, is, utrustning och turer

#### Säkerhet

Långfärdsskridskoåkning är en fantastisk form av friluftsliv. Det är en aktivitet som kan utföras av (nästan) alla åldrar och är rolig ända från nybörjarnivå. Samtidigt finns det risker med skridskoåkning på naturis. Is är ett levande och föränderligt material, som det krävs kunskaper och erfarenhet för att kunna bedöma. Många av de mer eller mindre allvarliga incidenter som inträffar varje vinter hade kunnat undvikas om några enkla grundregler hade följts. Förutsättningar för en rimligt säker skridskotur kan sammanfattas i tre rubriker; **kunskap, utrustning och sällskap**. Glöm aldrig, att larma 112 vid behov av akut hjälp.

**Kunskap** För att kunna färdas säkert på långfärdsskridskor krävs kunskaper om is, säkerhetsutrustning och hur man agerar när olyckan varit framme. Förutom rena teorikunskaper behövs erfarenhet och omdömesförmåga. Med grundläggande iskunskap och information om hur vädret varit den senaste tiden går det att göra en rimlig bedömning av isens hållbarhet. Lokalkännedom är också viktig. Inget istäcke är helt jämntjockt och några punkter är nästan alltid svagare än andra. Livräddningssällskapets ramsa är bra som minnesregel; **Vass, råk brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund, vindbrunn**.

Redskapet för mätning av isens tjocklek och kvalitet är ispiken. Med lite träning är det möjligt att avgöra isens bärighet, genom att slå med pikens spets mot isen. Med ett litet skjutmått kan man göra en mer exakt mätning. På snöfri is kan man uppfatta förändringar på ljudet. En tunnare is ger en högre ton än en tjockare.

Om tonen blir högre finns det anledning att kontrollera tjockleken med piken. Hur försiktig man än är kan man ha otur och plundra. Det är en ganska omtumlande upplevelse, som övas bäst under säkra former. Många av Friluftsförbundets lokalavdelningar har plunningsövningar.



Det är svårt att komma ihåg några omfattande minnesregler efter att ha fallit i vattnet. Två enkla tips som dock kan göra uppstigningen lättare är bra att kunna:

**Ta det lugnt!** Det är *inte* livsfarligt att hamna i iskallt vatten, du har ungefär 15 minuter på dig innan läget blir riktigt allvarligt. Den första paniken när man faller i är förstås stor, men den värsta obehagskänslan går snabbt över. Ligger du stilla värms vattnet närmast kroppen upp snabbare. Rygsäckens flythjälp och isdubbarna håller dig uppe

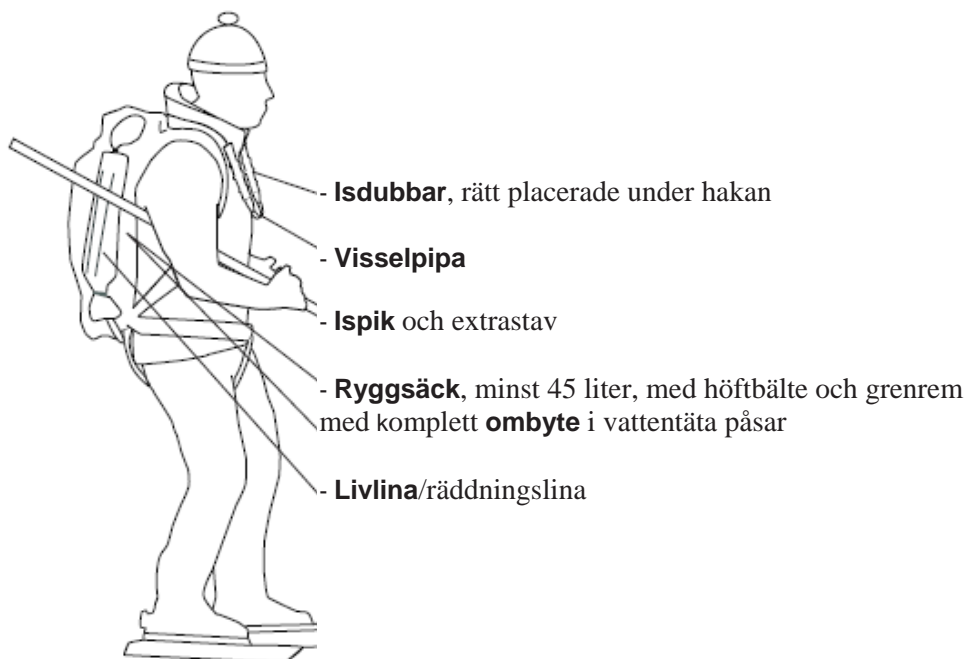
**Håll benen bakom kroppen!** Då är det lättare att ta sig upp av egen kraft med isdubbarna och/eller med hjälp av kamraternas livlinor. De som är kvar på isen har en avgörande roll i räddningsarbetet. De måste se till att komma på säker is, få kontakt med plurraren, lugna och instruera. De måste också kunna kasta livlinan med rimlig precision.

I en mindre grupp blir arbetsfördelningen ofta självklar. När det är många inblandade är det ofta nödvändigt att någon tar initiativet och fungerar som räddningsledare.

När den nödställda kommit upp på isen behöver han/hon hjälp att ta sig till en säker och om möjligt skyddad plats. Bistånd med klädbyte är också viktigt – att knyta upp kängsnören med stelfrusna fingrar är inte lätt. Till kunskapsdelen hör också förmågan att använda sin utrustning. Förutom pikningen är det viktigt att ha tränat livlinekastning och hantering av isdubbarna.

**Sällskap** Åk aldrig ensam på naturis! I många situationer är hjälp från andra är enda räddningen. Att ta sig upp ur en vak, särskilt på tunn is, är mycket svårt utan livlinehjälp. Skador, utmattning och svåra passager hanteras enklare i en grupp. Flera ser och hör också mer än en. Dessutom är det mycket roligare att åka flera än att åka ensam. De flesta börjar åka skridskor i en förening. Det är ett bra sätt att lära sig grunderna, teknik och säkerhet. Sällskap får man på köpet och hos ledaren finns kunskap om långfärdsskridskoåkningens alla sidor. Först med kunskap i isbedömning och övriga säkerhetsfaktorer är det rekommendabelt att göra egna turer, tillsammans med vänner och bekanta.

#### **Obligatorisk utrustning**



Till kategorin "nästan obligatoriskt" hör karta och kompass eller GPS (minst en i gruppen på stora sjöar och havsis), mobiltelefon, förstahjälpen-kit och verktyg.



Ryggsäcken ska innehålla det vattentätt packade ombytet, förstärkningsplagg och matsäcken. Den fungerar som flythjälp om du plurrar och huvudskydd om du skulle råka fall bakåt. Ryggsäcken ska vara lågt placerad för att inte störa balansen och för att fungera bra som flythjälp. Barn som inte bär ryggsäck ska ha flytväst och hjälm. Visselpipan används för att tillkalla uppmärksamhet i nödsituationer (och bara då!). Ombytet i ryggsäcken ska vara komplett. Packa i ett system som du kommer ihåg och som gör det lätt att byta om. Isdubbarna ska sitta högt upp under hakan. Då hänger och slänger de inte och du når dem lätt om du hamnar i vattnet. På dubbarna bör det sitta en visselpipa som fungerar även när den är blöt. Förutom ispiken bör man ha med sig en extra stav, bra t ex vid dålig is och i motvind. Minst en i gruppen bör ha ispik (ofta ställs krav på att alla har ispik), de övriga kan ha två skidstavar. Vid gruppåkning i Friluftsrämjandet ska alla ha livlina, vissa andra har kravet att det finns minst två linor med. Livlinepåsen placeras utanpå ryggsäcken så att den går att nå den även då man ligger i vattnet. Den lösa änden fästs i ryggsäcken så att linan löper framför kroppen. Då kan kamraterna dra upp dig också om du inte orkar hålla i linan.

Karta och kompass ska alltid vara med. Navigering på stora sjöar och i skärgården kan vara besvärlig. Träna gärna i områden du är bekant med. GPS är ett bra komplement. Med inlagda s.k. waypoints kan du lätt navigera i okänd terräng. Mobiltelefonen är en mycket effektiv hjälp i nödsituationer. Kontrollera att du har täckning! Förstahjälpen utrustning, med plåster, skavsårstape, elastisk binda, kompresser och en sax, har räddat många turer. Några väl valda verktyg för skridskoreparationer och ett multiverktyg för annat fixande, gör att du slipper gå hem om prylarna går sönder

## ISEN

Hållbar is är grundförutsättningen för långfärdsskridskoåkning. I Sverige finns goda förutsättningar för skridskoisar i nästan hela landet. I de norra delarna av landet är det hösten som är högsäsong. Isarna kan ligga bäriga från oktober, men snöfall gör dem ofta ej åkbara längre fram på vintern. I Mellansverige är förhållandena idealiska för långfärdsskridsko. Temperaturer runt noll gör att is nybildas och snölager smälter bort under hela vinterhalvåret. Syd- och Västsverige har också bra förutsättningar, och vid köldperioder kan t.o.m. havsisen på västkusten bjuda på storartade skridskoturer. Is är vatten i fast tillstånd. Vatten är tyngst vid fyra plusgrader. På hösten kyls ytvattnet ner och sjunker, vattnet skiktat sig och vattnets värme transporteras upp i luften. Först när skiktningen är klar kan isen börja lägga sig. Isens tillväxt beror på vind, väder och temperatur.

Eftersom många parametrar ingår är det svårt att exakt förutse hur snabbt is växer till. En tumregel som brukar användas är en tiondels millimeter tillväxt per minusgrad och timma. Tio minusgrader i tio timmar ger då en centimeter is. Under idealiska omständigheter växer isen betydligt fortare. Kärnis av sötvatten anses hållbar för en skridskoåkare när den är fem centimeter tjock. Friluftsrämjandets verksamhet bygger på åkning i grupp där istjockleken bör vara minst 8 cm.

Saltvattenis, våris och is som har inblandning av snö kräver större tjocklek för att bli hållbar. Ett islager på en sjö är inte jämntjockt. Varierande djup, strömmar, temperaturskillnader och väderpåverkan skapar olika förutsättningar för isbildningen. Rörelser i vattnet är den vanligaste orsaken till svaga och farliga områden. Detta finns i sund, runt uddar, över grund och där vatten rinner in eller ut från sjön. Särskilt farligt är det vid avlopp och utsläpp där inga varningsmarkeringar finns. Bryggor, broar och vassar ger oftast svag is vid isläggningen. På våren tar de upp solvärmens som sprids till isen. Råkar är breda sprickor som bildas snabbt när isen utvidgar sig, framför allt på vårvintern. De finns som regel på samma ställe varje år. Vindbrunnar är områden som hålls öppna av vinden och fryser senare än omgivande vatten. Isrännor kan snabbt skära av en vik. Svallen efter snabba fartyg kan bryta isen till flak flera hundra meter åt sidan. Att bedöma is kräver både erfarenhet och kunskaper om isens egenskaper. Med ispik kan en erfaren skridskoåkare med rimlig säkerhet avgöra ett istäckes hållbarhet. Nybörjare eller oerfarna åkare bör alltid åka i sällskap med någon som kan bedöma isförhållanden, t.ex. med Friluftsrämjandets ledarledda turer.



## Utrustning

**Isdubbarna** är basen i säkerhetsutrustningen. Det är dubbarna som är ditt fäste i isen när du ska ta dig upp ur en vak. Utan dubbar är det ofta omöjligt att komma upp. Dubbarna ska sitta högt upp under hakan och så åtdragna att de inte kan trilla av vid ett fall. En visselpipa hör till och bör också sitta på samma ställe. Dubbarna kan också fästas på ryggsäckens ena axelband, då hindrar de inte justeringen av kläderna.

**Livlinan** tillhör säkerhetsutrustningen och det är viktigt att du kan hantera den rätt och smidigt. En stunds träning före, och gärna under, säsongen är väl investerad tid. Linan ska sitta lätt tillgänglig någonstans utanpå ryggsäcken. Det ska gå att kasta den både från vaken och från isen utan att ta av ryggsäcken. Både lina och linända ska flyta.

**Ispiken** har två användningsområden. Den viktigaste är som skridskoåkarens känselspröt. Det andra användningsområdet är till stakning och balanshjälp i motvind och på svåråkt underlag. Med övning kan du lära dig att med pikning bedöma isens kvalitet och tjocklek. Känslan sitter i handen och armen och med träning kan du lära dig bedöma bärigheten för de flesta sorters is.

Det finns en rad olika pikkonstruktioner; dubbelpikar, enkelpikar, teleskopmodeller. Om piken inte består av två isärtagbara delar bör du ha en extrastav för att kunna staka. Delarna bör vara ihopkopplingsbara. Piken ska flyta och hålla för att användas som del i bår.

**Skydd** Det finns alltid en risk att falla vid skridskoåkning på naturis. Underlaget kan bli sämre, du kan fastna i sprickor eller tappa balansen. En hjälm skyddar skallen, särskilt vid fall bakåt. Knäskydd skyddar knäskålen vid fall rakt framåt och upplevs som bekvämt varma av många. Handleds- och armbågsskydd kan förhindra handledsfrakturer och skador på armbågarna. Skydden minskar också risken för skrap- och rivskador om man skulle falla på knottig, ojämn och dubbel is.

**Ryggsäcken** är dels ett frakttredskap, dels skridskoåkarens viktigaste flythjälp. För att ge maximal flytförmåga (och hålla torrt vid en plurrning) packas alltid innehållet vattentätt. En skridskosäck bör ha minst 45 liters volym. Låg vikt och lågt luftmotstånd underlättar åkandet. Ryggsäckens tyngdpunkt bör ligga nära åkarens rygg och relativt lågt. Om det mesta av volymen placeras lågt blir flytläget högt. Midjerem och grenrem gör att säcken inte glider upp och av vid en plurrning. Ryggsäcken ska innehålla ett komplett ombyte kläder. Ett sittunderlag är bra att stå på vid plurrning.

**Skridskorna**, de flesta skridskor som säljs i fackhandeln är av god kvalitet. Lite försiktig ska man vara med billiga "postorderskridskor", som inte sällan har undermåliga komponenter. Priset skiljer kraftigt mellan olika modeller - framför allt är det bindningen som avgör priset. Skridskor med rem- och vajerbindningar är ofta billigast, snabb- eller utlösningssbindningar kostar betydligt mer. Skridskons skenlängd bör i de flesta fall vara skonumret plus fyra till åtta cm. Korta skridskor och liten yta framtill ger mindre motstånd i vatten och snö. Skenan bör sticka ut några centimeter bakom hälen och bakändan ska vara avrundad för att minska risken att skada andra åkare. Glidytan bör slipas av en fackman/kvinna. Med en flack uppslipning framför glidytan klättrar skridskon lättare klättrar över ojämnheter i isen. Lång nos gör skridskon svåråkt, framför allt i styrsnö och vid korta skär t ex vid motvindsåkning. Skenorna håller skärpan längre om de brynas regelbundet, gärna efter varje tur.

**Kängan** De vanligaste bindningarna passar till kängor med Nordic Norm 75-sulor, dvs klassiska turskidpjäxor av telemarkstyp. De senaste åren har det kommit bindningar med lös häl. De fungerar utmärkt att åka med, men urvalet av skor begränsas avsevärt, eftersom det finns flera olika system, som inte passar med varandra. Skridskokängor ska vara stadiga men tillåta lite rörlighet i fotleden. De skall sitta fast och bekvämt på foten, häl och fotblad ska inte glappa. Lite extra plats i tådelen bidrar till att undvika skoskav och köldproblem. Skon skall vara vattentät, slitstark och ha förmåga att släppa ut fukt.



**Bindningar** Idag finns två huvudvarianter av skridskobindningar. Den traditionella varianten har en tå och en häldel, som tillsammans fixerar skon på skridskon, och löshälbindningar, som är fixerade vid tån och liknar eller är rentav samma bindning som sitter på turskidor (NNN- och SNS-systemen). Löshälvarianten är på många sätt enklare att hantera. Alla inställningar är klara och när bindningen sitter på skridskon är det bara att klicka i. Nackdelen är att du bara kan använda skor som är gjorda för det bindningsmärke du har. Den traditionella långfärdsskridskobindningen har en tå- och en häldel. De är ställbara framåt, bakåt och i sidled. Grundinställningen är att skenan är placerad mellan stortå och pektån tån framtill och med drygt hälften av hälsens bredd utanför skenan baktill. En liten justering betyder mycket för balans och bekvämlighet.

Nordic norm 75 är det vanligaste systemet för åkning med fast häl, men det finns också bindningar som passar till kraftiga vandringskängor (utan ”läpp” framtill). Bakbindningen kan fixeras med rem/wire, fjäderbelastad hake eller med step-infunktion. Vid åkning är skillnaden

**Kläder** för skridskoåkning är kärt diskussionsämne. Det finns ”traditionalister” som förkastar allt som inte är i naturmaterial och helst hemmatillverkat och det finns ”modernister” i färgglada hi-techmaterial och tights. Och så finns de som tar det som ligger närmast i garderoben. Ingen av metoderna behöver vara fel, men det finns några grundregler, som gör åkningen och rasterna ännu trevligare. **Flerskiktprincipen**



fungerar utmärkt också på skridskoisen. Idén är att ha ett innerskikt som transporterar ut kroppsfukten, ett mellanskikt som håller värmen och ett ytterskikt som skyddar mot väder och vind. Och så varierar man efter väder och aktivitetsgrad. Bekväma, gärna lätta, plagg som tillåter rörelse utan att strama fungerar bäst. Bomull är inte ett bra friluftsmaterial, särskilt inte närmast kroppen. Det absorberar fukt och kyls när det torkar. Ull och syntet (”superunderställ”) är, var och en på sitt sätt, mycket bättre när man är aktiv.

**Långfärdsskridsko åker man bäst i grupp**, där finns trygghet, säkerhet och gemenskap. Och upplevelsen förstärks när den delas med andra. Friluftsrämjandets lokalavdelningar ordnar skridskoturer under hela vintern, där isarna finns. På försäsongen ordnas upptaktsträffar, kurser med teori och praktik och pröva-på aktiviteter. När isen är säker genomförs turer för både ovana och vana åkare. I början på mindre och grundare sjöar, efterhand på allt större vatten och när de stora sjöarna och havet har fått is görs de riktigt långa turerna. Friluftsrämjandets skridskoturer är ofta indelade i grupper efter åskicklighet, kondition och ambition. De som vill ta det lugnt åker i måttlig fart och tar många raster för att njuta av matsäck, utsikt och sällskap. Medelgrupperna åker lite snabbare och längre. De mest åklystna åker fort, långt och tar inga onödiga pauser. Friluftsrämjandets ledare har en gedigen utbildning, där utesäkerhet och iskunskap är grunden. Ledarna hittar vägen, bedömer isen och ser till att alla trivs och får en fin friluftsupplevelse på turen.

Information om Friluftsrämjandets skridskoverksamhet finns på [www.friluftsrämjandet.se](http://www.friluftsrämjandet.se) turerna hittar du under **Aktivitetsguiden**.

Långfärdsskridsko är en färskvara, många turer bestäms dagen eller rentav timmarna innan aktiviteten sker. Många lokalavdelningar använder telefonsvarare och e-postlistor för att snabbt få ut information till deltagarna. Kontaktvägar och andra nyttiga uppgifter finns också på [www.friluftsrämjandet.se](http://www.friluftsrämjandet.se)