

Säkerhetsplan Fjäll

Nödnummer: 112 Krisnummer: 08-657 49 28	Säk. ansvarig: <i>(tel.nr)</i> <i>Pia Björnsdotter (0708-864538)</i>	Backup: <i>(tel.nr)</i>
Ansvarig guide: <i>(tel.nr)</i> Pia Björnsdotter, 0708-864538		Övriga ledare: <i>(tel.nr)</i> Zari Falknäs Abelsson,
Grupp: <i>namn, typ, konferens etc.</i> Fjällvandring Vindelfjällen, vuxna deltagare		Genomförande: <i>(datum, tid fr o m- till)</i> 240728-240803

Deltagarlista: *Deltagare, särskild information, kontakt.*

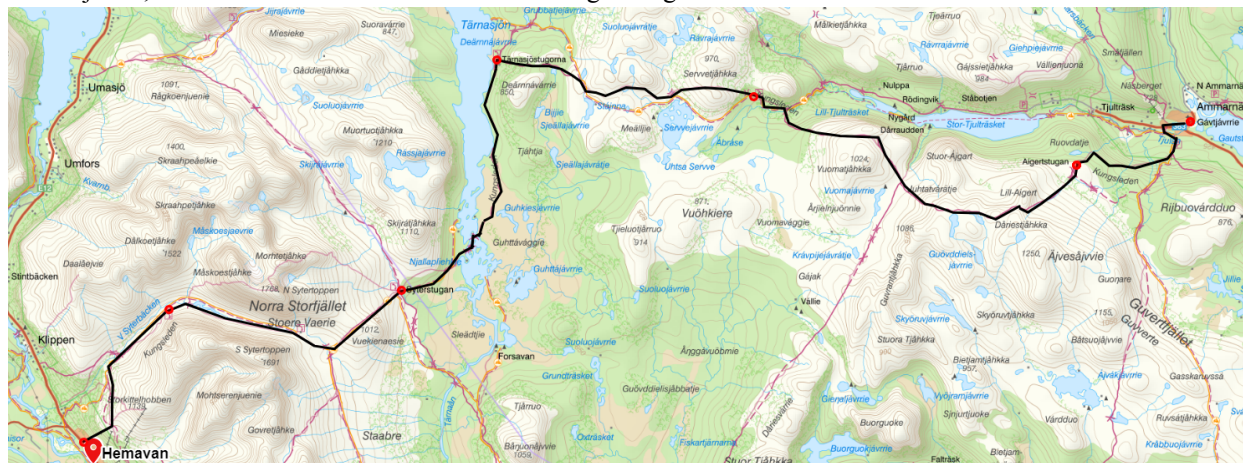
Enligt Aktiviteten Fjällvandring i Vindelfjällen på FF Hemsida

<https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyr-et-borja/hitta-aventyr/fjallturer1/fjall---sommars/fjallvandring-i-vindelfjallen-med-overnattning-i-fjallstuga-eller-talt/>

Utskriven deltagarlista med ICE medtages

Område:

Vindelfjällen, Västerbotten. Hemavan - Ammarnäs längs Kungsleden



Plan A: (tider, hållpunkter, aktivitet, rutt, km, koordinater etc)

Dag 1: Hemavan – Viperskalsstugan

1 km kraftig stigning upp kan ersättas med Liften om tiderna stämmer! 250 m stigning => Räkna med 1 h upp annars. Man kan också ta en längre men mindre brant väg (3 km runt). Liften tar oss också ca 1 km bort på Kungsleden (åt rätt håll).

Därefter följer vi Kungsleden på gränsen till Kalvfjäll norrut fram till Västra Syterbäcken där leden sedan följer dalen åt NO fram till Viterskalsstugan. Några småbäckar passeras men troligen inget större vad.

Från liften är det 3 km ner till dalen/bäcken. Det går relativt mycket upp och ned men inga brantare partier. På slutet ca 50-70 m ner till dalen. Beräknad tid 1h30min + pauser.

Om vi går rakt upp från bussen har vi sedan 1,5 km bort dit liften kommer upp och vi ska upp och ned för några brantare partier, ca +150 m => en knapp timmes vandring.

Nere i dalen följer vi i stort sett en höjdkurva så det är inte så mycket varken stigning eller nedstigning, ca 4 km, 1h 30 min.

Med kabinbanan: 7 km, -70 m. ca 2,5 h + pauser.

Branta vägen: 1 km + 1,5 km + 3 km + 4 km (+250, +150, -70, 0) => 9,5 km, ca 4,5 h + pauser

Flacka vägen: 3 km + 1 km + 3 km + 4 km (+250, +150, -70, 0) => 11 km, ca 5 h + pauser

Dag 2: Viterskalsstugan - Syterstugan (via Syterskalets Rastskydd)

Första delen fram till Syterskalets Rastskydd går genom den vackra dalen Syjhterendurrie längs med Västra Syterbäcken. Lättvandrad led med mäktiga branter på båda sidor om! Vid Syterskalets raststuga har man N Sytertoppen norr om sig och S Sytertoppen söder om sig! 6 km, 2 h.

Från rastskyddet fortsätter leden ut ur dalen (1,7 km) och vi svänger sedan norrut mot Syterstugan strax efter bron över Syterbäcken. Det kan vara lite blött tidvis med videsnår mm. (Vid bra sikt går det att snedda upp mot den norrgående leden direkt från rastskyddet, sikta mot Sjul-Olsaxeln för att hålla dig ovanför videsnåren). Om det verkar blött eller sikten är det minsta dålig är det bättre att följa leden.

Norrut mot Syterstugan är det först en stigning under 1,3 km (+120 m upp till strax under Sjul-Olsaxeln) för att sedan gå nedför i 3 km (-270 m) ner till Syterstugan.

Totalt: 6 km + 1,7 km + 4,3 km (0, 0, +120, -270 m) = **12 km, 5h10min + raster**

Dag 3: Syterstugan Topptur/vila/kortare tur längs jokken

Se alternativ nedan!

Dag 4: Syterstugan — Tärnasjöstugorna

En liten stigning innan det går relativt brant nedför till Tärnasjön (OBS! Utsikten!) där man tar sig över på spänger och broar! 5 km (+30, -120 m).

Därefter går leden norrut längs sjön och det är relativt sankt den första halvan av vägen och där ligger också mycket spänger till vår hjälp. Det är ett fågelrikt område. Närmare Tärnasjöstugan övergår naturen i fjällbjörkskog. 9 km, +/- 0m

Totalt: **14 km** (+30, -120, +0) => **5h + raster**

Dag 5: Tärnasjöstugorna– Servestugan

Start i fjällbjörkskog, leden markerad på träden. Stigning med 120 m fram till sjön Tjärven 3 km. Därefter kalfjäll längs med småsjöar. Stigning 100 m på 1,5 km till Siejdage och därefter längs höjdkurvan lite slingrande förbi nästa lilla sjösystem. Därefter nedför (-70 m) mot större sjön Servvejävrvie där en bro tar oss över jokken. (5,5 km) Åter lite skog, upp och förbi höjden vid toppen Servetjåkka innan vi hittar Servestugan nere i fjällbjörkskog igen. 4 km, +150 m, -160 m.

Totalt: **14 km** (+120, +100, -70, +150, -160) ca **6,5h**

Dag 6: Servestugan – Matsen Rastskydd – Juovarvaretje Rastskydd – Aigert

Längsta etappen...

Det börjar genom fjällbjörkskog 1,5 km (-100 m) ner till bron över Servvejuhka där man också kan titta på ett fångstgropsystem. Därefter upp lite brantare på andra sidan till nästa bro 0,75 km (+100 m). Stigningen fortsätter sedan upp (2,5 km/+250 m) på Vuomathjåhkas nordsida där utsikten bakåt är fin över stora delar av våtmarkerna nedanför innan det går lite nedför mot rastskyddet (1,5 km/-100 m).

Vila och ät!!

Det går sedan lite utför ner till övergång av Gårsajuhka (2,5 km/-80m). Beroende på vattenmängd skulle det kunna vara ett vad här.

Efter den passagen går det uppför igen mot nästa rastskydd. (+230 m)

Vila ordentligt och ät i Juovarvaretje Rastskydd.

Denna sista del av etappen efter Juovarvaretje Rastskydd är relativt väderutsatt och stenig så ordentligt med energi innan vi påbörjar!

Det börjar relativt flackt men med block och stenar.

En brant, kort nedstigning efter ca 4 km.

Därefter går det utför lite flackare i ca 2,5 km.

Sista kilometern när man kommer ner i buskarna är flack fram till Aigertstugan

Totalt: **19 km**

Dag 7: Aigert – Ammarnäs

Börjar med en nedstigning NO-ut i ca 1,5 km/-100 m, till en bro och kommer då ner från kalvfjället in i gles fjällbjörksmark. Följer höjdkurvan (700 m) ca 1,5 km innan nedstigning till nästa bro, 1 km/-100 m. Efter bro över Ruovdathjuka är det 4 km kvar genom torrare fjällbjörkskog [1,2 km/-100m] som övergår i frodig fjällbjörkskog (lunglav på sälgar och rönnar) där det blir lite mindre brant. På slutet byaskaog med granar och tallar. Avslutar med bro över Tjulån och därefter och ner till byagatan där vi tar höger in till byn och busshållplatsen (ca 1 km). 8 km, -400 m (ca + 2km). Ca 3h 20min plus pauser.

Alternativa planer:

Dag 1: Olika varianter finns redan på första sträckan beroende på hur vi tar oss upp till toppen från bussen. Se beskrivningar ovan.

Dag 2: Vid god sikt kan vi ta ut riktning 080° mot leden som går norrut till Syterstugan. Detta förutsätter god sikt! Hålla sig i övre kanten på bäckarna för att undvika videsnår.

Kortar sträckan (2,75 km istället för 3,2) men det blir oledat så tidsåtgången blir troligen inte mindre!

I så fall för att det kan vara roligt att gå en bit oledat!

Olika alternativ att välja Dag 3 vid Syterstugan:

1. Vilodag runt stugan
2. Vandring längs Voehpejohke/Svärfarsbäcken norrut eller söderut längs stigen. Söderut är det mer sankt medan man norrut troligen kan hålla sig någorlunda torr om fötterna. Stavar för att balansera vid eventuella bäckövergångar. OBS – ombyte för fötterna med!
3. Vandring upp till Norra Sytertoppen: Fungerar inte vid dåligt väder då det blir för halt på stenarna etc. Dessutom ser man inget då, toppen hamnar gärna i moln! Markerad stig västerut som svänger runt stra Syterglaciären på slutet till toppen på 1768 m. Ev vad över en av bäckarna, Mealhkoehke (här även sista vattenpåfyllnaden). Över 1000 m blir det både brant och stenigt och då är det 5-6 km kvar. Innan toppen går det nerför ca 150 höjdmeter till en plåt där det kan vara lagom med rast/lunch. På toppen är det 300 m fallhöjd ner till Östra Syterglaciären och glaciärsjön! 17 km (!) t.o.r, 1200 höjdmeter. 11h?
4. Vandring till Östra Syterglaciären. Börjar samma väg som till Sytertoppen men svänger av på annan stig till vänster efter ca 2 km. 3 km till så är man framme vid glaciären och sjön! 10 km, +500/-500. 6h

Dag 4: Vid ork kvar när man kommer fram till Tärnasjöstugorna kan man ta en kvällstur upp på Deärnavarrie (850 m) för att titta på utsikten! Det är t.o.r 5 km men det finns ingen stig upp utan man får leta sig fram. Nedför kan Kungsleden vara uppfång!



Säkerhetsplan Fjäll

Riskmoment: (Exponering, utsatthet/förhållanden i stort)

Toppbestigning Sytertoppen kan vara tuff, den gör vi inte vid sämre väder och alla behöver inte följa med. Är man inte med på den turen stannar man i låglänt terräng i närheten av stugan.

Vid skilda uppfattningar om vilken topptur som ska göras väljer alltid ledarna.

Näst sista sträckan är lång och dessutom väderutsatt på del av sträckan och med stenig terräng – tidig start denna dag för att kunna göra längre raster vid rastskydden på vägen!

Åtgärd: (fri text)

Två förträffar där vi går igenom utrustning ordentligt och uppmanar till att träna med sin utrustning och gå in sina kängor samt trappa upp tyngden på ryggen för att minimera skaderisken väl på fjället.

Förvarna deltagare om risker och vilken utrustning som krävs. Vindsäckar medförs.

Karta och syftkompass samt även digital karta och GPS i telefonen.

Myggmedel och mygghatt.

Stavar och utbildning

Skydd och säkra punkter, samlingspunkter:

Viterskalsstugan [N7307098, E0507229]; proviant, övernattning, hjälptelefon, dass
Syterskalets Rastskydd [N7305866, E0513189]; rastskydd, hjälptelefon, dass
Syterstugan [N7317041, E0534723]; proviant, övernattning, hjälptelefon, dass
Tärnasjöstugan [N7318754, E522578]; proviant, övernattning, hjälptelefon, dass
Servestugan [N7317041, E0534723]; proviant, övernattning, hjälptelefon, dass
Matsen Rastskydd [N7315174, E0540515]; rastskydd, dass
Juovarvaretje Rastskydd [N7312014, E0542632]; rastskydd, dass
Aigertstugan [N7313809, E0549795]; proviant, övernattning, hjälptelefon, dass

Räddning och larm: *(Tillvägagångssätt vid sjukdom/olycksfall)*

Vid allvarlig händelse ring 112.

Mobiltelefon medförs med Telia-nät, samt en extra med Telenor-nät.
Powerbank medförs och alla deltagare uppmanas också till detta.
Visselpipa och signalspegel medförs.

Nödtelefon finns vid (SWEREF-koordinater enligt ovan):

- Viterskalsstugan
- Syterskalet
- Syterstugan
- Tärnasjöstugorna
- Servestugan

Närmaste sjukhus/vårdcentral från Södra Kungleden:

Ammarnäs – Sorsele sjukstuga hälsocentral = Samhällsrum för digitalt vårdbesök/egen provtagning
Ammarnäs distriktsköterskemottagning
Bergvägen 2, 924 95 Ammarnäs

Tärnaby sjukstuga hälsocentral (öppet vardagar 0800-1600)

Granvägen 7, 925 32 Tärnaby

090-785 44 70

Storuman's sjukstuga hälsocentral (öppet vardagar 0800-1600)

Backvägen 2, 923 32 Storuman

090-785 44 73

Tidsplan: *(fri text alt. Se bilaga)*

Anländer Hemavan kl 13.10 den 28/7 och vandrar då till Viterskalsstugan redan första dagen för att sedan avsluta i Ammarnäs den 4 augusti för avfärd kl 11:30 mot Storuman alternativt 3 augusti för avfärd kl 15:35 mot Umeå..

Övrigt:	Fält-mall (Daglig sammanställning) Inför aktivitet 1 Aktivitet och grupp 2 Tid och datum 3 Guider -status 4 Deltagare -status (avvikande, namn) 5 Dagens plan 6 Beräkna tidsåtgång 7 Riskmoment som kan påverka 8 Hur ser vädret ut och hur är prognosen för dagen 9 Information 10 Alternativ om dagens rutt inte är genomförbar 11 Identifiera säkra platser och skydd
----------------	---



Säkerhetsplan Fjäll

Orienteringsmall

Delsträcka Plats/Koordinater	Längd (km)	Riktning (grader)	Höjdskillnad (m)	Terrängtyp, underlag vägval	Tidsåtgång (timmar) Klockslag
Hemavan Busstation [N7299800, E0503850] – Vterskalsstugan [N7307098, E0507229]	7 km	360°(3 km) 050°(4 km)	- 70 m	Linbana upp. Fjällbjörk på gränsen till kalfjäll, lättvandrad led. Vatten finns.	2,5 h
	9,5 km	050° (1 km) 360°(4,5 km) 050°(4 km)	+250, +150, -70, 0 m	Brant väg upp från buss	4,5 h
	11 km	110°(1,5 km) 360°(5,5 km) 050°(4 km)	(+250, +150, -70, 0)	Längre väg runt från buss	5 h
Vterskalsstugan [N7307098, E0507229] – [Syterskalets Rastskydd [N7305866, E0513189]	6 km	100°	+/- 0 m	Ledad terräng Relativt torr stig men tidvis lite videsnår.	2 h
Syterskalets Rastskydd [N7305866, E0513189] – Syterstugan [N7317041, E0534723]	1,7 km	110°	+/- 0 m	Led.	40 min
	4,3 km	050°	+120 m, -270 m	En del videsnår och möjligen lite sankt nere i svängen.	2,5 h
	Dag 2 12 km				Dag 2: 3h10 min

Syterstugan [N7317041, E0534723] - Tärnasjöstugan [N7318754, E522578]	5 km	070°	+30, -120 m	Broar, spänger. Sankt område i södra delen av sjön, därefter fjällbjörkskog.	2 h
	9 km	360°	+/- 0 m		3 h
	Tot Dag 4 14 km				5 h
Tärnasjöstugan [N7318754, E522578] – Servestugan [N7317041, E0534723]	3 km 1,5 km 4 km 1,5 km 4 km Tot Dag 5 14 km	090° 120° 060°, slingrar 100° 090°	+120 m + 100 m 0 -70 m +150, -160 m	Start i fjällbjörkskog, leden markerad på träden. Därefter kalfjäll längs med småsjöar innan det åter blir lite skog, en topp Servetjåkka och ner i fjällbjörkskog igen.	1,5 h 50 min 1h20 min 40 min 2 h 6,5 h
Servestugan [N7317041, E0534723] – Matsen Rastskydd [N7315174, E0540515]	1,5 km 0,75 km 4 km <i>Tot 6,25 km</i>	110° 160° 100°	-100 m +100 m +250/-100 m	Björkskog upp till Kalfjäll	40 min 35 min 2h20min 3,5 h
Matsen Rastskydd [N7315174, E0540515] - Juovarvaretje Rastskydd [N7312014, E0542632]	2,5 km 2,5 km <i>Tot 5 km</i>	150° 130°	-80 m +230m	Kalfjäll, passage av jokk (ev ett vad)	1 h 1h40min 2h40min
Juovarvaretje Rastskydd [N7312014, E0542632] - Aigertstugan [N7313809, E0549795]	4 km 0,5 km 2,5 km <i>Tot 7 km</i> Tot Dag 6 19 km	090° 120° 060°	-30-50, +30-50 -50 m -200 m	Det börjar relativt flackt men med block och stenar. En brant, kort nedstigning efter ca 4 km. Därefter går det utför lite flackare i ca 2,5 km. Sista kilometern när man kommer ner i buskarna är flack fram till Aigertstugan.	2 h 30 min 1h10min 3h40 min Tot Dag 6 10 h
Aigertstugan [N7313809, E0549795] – Ammarnäs Busstation [N7315750, E0555000]	8 km	070°	-400 m	Ledad terräng, Kalfjäll därefter torrare fjällbjörkskog och sedan frodigare fjällbjörkskog	3 h 20 min

Slutkoordinater/ Lägerplats: Ammarnäs Busstation [N7315750, E0555000]	Total: 74-78 km + Dag 3	-----	Höjdskillna d +/- meter 1200m plus eventuella toppbestigning ar	Generellt: Vi följer med väldigt små undantag leden vilket gör det lättnavigerat. Terrängen är relativt lättgången men vi kan utmanas tex på den näst sista sträckan som både är lång och väderutsatt samt stenig vissa bitar. Dag 3 är valbar att bara vila eller göra tuffare topptur men vi behöver vara överens och ingen går själv på topptur utan ledare.	
--	--	-------	--	--	--



Säkerhetsplan Fjäll

Risk	Oönskad Händelse	Sa nn oli kh et	Kons ekve ns	Riskv ärderi ng	Åtgärd	Sann olikh et_ny	Konsek vens_n y	Slutlig riskfaktor
------	------------------	-----------------------------	--------------------	-----------------------	--------	------------------------	-----------------------	-----------------------

1	Fall med skada	3	4	R2	Stavar. Vägval efter väder. Noggrann med riktning vid ev vad. Ta det lugnt i alla lägen särskilt nedför!	2	4	R2
2	Nedkylning vid vadning	3	5	R3	Knäpp upp rygsäck. Säker teknik – info och utbildning inför. Ta det lugnt. Bra skor.	2	3	R2
3	Blöt utrustning vid fall vid vad	4	3	R2	Allt vattentätt packat	1	2	R1
4	Skoskav	5	3	R3	Förebygga med byte av strumpor ofta, dubbla strumpor, tejpning av fötter och hålla fötter rena samt lufta vid raster	3	3	R2
5	Knäproblem	3	4	R2	Tala om riskerna, gå långsamt och försiktigt nedför, använda stavar för avlastning och om möjligt förlänga vägen för att slippa gå brant utför.	2	2	R1
6	Allergisk reaktion/irritation av myggor/knott	4	4	R3	Myggmedel, mygghatt	2	2	R1
7	Utmattning/trötthet dvs deltagare som inte orkar	3	4	R2	Anpassa tempo efter den som har det jobbigast för dagen. Eventuellt hjälpa varandra med packning/göromål. Påminna om vila, vatten och mat. Starta i tid och lägga sig i tid!	2	2	R1
8	Risk för att halka och ramla vid regn och halt underlag	4	4	R3	Anpassa vägen efter underlag och väder. Välja mindre branta partier vid regn tex. Undvika stenskravel vid regn.	3	3	R2

Säkerhetsplan Fjäll

Beskrivning av riskbedömning

Beroende på bedömning av sannolikhet tillsammans med konsekvens, får man ut en risknivå/riskfaktor för vådahändelsen. Vilken ger oss ett värde på hur allvarlig risken är och vad vi kan göra i ett förebyggande syfte för att minimera eller eliminera risken.

Konsekvensbedömning: Det är inte det värsta tänkbara fallet som ska utgå som grund för riskbedömningen utan det mest troliga utfallet, var realistisk.

Exempel: Ett fall från 2m kan leda till allt ifrån ingen skada alls, till i extrema fall dödlig utgång. Dödsfall i denna situation som analyseras, är så pass osannolik att risken är acceptabel. Det som hanteras som ett troligt fall i det här läget är snarare en svårare stukning/benbrott (sannolikhet 3, möjlig) + (konsekvens 3, kännbar) Slutlig riskfaktor R2.

Sannolikhetsbedömning: Här utgår man ifrån tidigare dokumenterade inträffade händelser och/eller ledarens egna intellekt och tidigare erfarenheter.

Förebyggande åtgärder: De identifierade möjliga riskerna skall nu förebyggas. Man strävar efter att ta bort bristen som genererar en risk. Alternativt motverka den genom att sänka sannolikheten eller minska konsekvensen för att händelsen skall kunna inträffa. Utvärdera om planerad åtgärd är tillräcklig för att genomföra verksamheten och slutligen fastställ den kvarvarande riskfaktorn.

Exempel hur man riskreducerar:

Kraftig ishalka - (sannolikhet 4, troligt) att någon halkar (Konsekvens 3, kännbar) risk för att slå i skullben. Riskfaktor R2

Här kan vi direkt få ner sannolikheten för att händelsen inträffar genom att påtala för deltagarna att det är halt, gå försiktigt. Då har vi sänkt sannolikheten till möjlig (3). Om deltagarna också får ta på sig isbroddar sänker vi sannolikheten ytterligare till ej troligt (2). Bår deltagarna även hjälm så sänker vi även konsekvensen ner till lindrig (2) eller till och med försumbar (1) och får då istället slutligen en riskfaktor R1.

Risikanalys - Struktur

1. Identifiera de risker som finns
2. Gör en Riskvärdering utifrån sannolikhet och konsekvens
3. Hur motverkas dessa risker? vilka åtgärder vidas?
4. Nytt riskvärde - slutlig riskfaktor
5. Presentera

Riskvärdering

R1/Låg = Visst obehag, ofarlig eller skada utan sjukskrivning

R2/Medel = Kortare/längre sjukskrivning

R3/Hög = Livsfara, medför men för livet eller dödsfall

Information till deltagare

Deltagarna skall medvetandegöras om de risker som ledaren har identifierat och hur vi bevakar/motverkar dem. Detta görs vid genomgång inför dagens verksamhet eller vid specifika moment. Exempel 1: Det är soligt och varmt ute, drick mycket vatten, använd solkräm och huvudbonad för att undvika solsting/värmeslag. - Bevakad risk

Exempel 2: Tillse att vattenpacka utrustning för att bibehålla den torr vid övergång av strömmande vatten, så vi undviker blöta och nedkylda/hypoterma deltagare. - Motverkat risk

Exempel 3: Lavinprognosen visar stor lavinfara. Vi åker inte skidor i det området. - Eliminerat risk

Kan man inte i tillräckligt hög grad eliminera, motverka eller bevaka risken för vådahändelser skall verksamheten omplaceras eller ställas in!