



# På kurs i åkteknik och iskunskap

05:00 | 17-01-27 [Kommentera](#)

[Skriv ut](#)



Lyssna

**LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR** Knivsta friluftsförbundet ordnade kurs i långfärdsskridskor där åkteknik och issäkerhet var ledord.

Det är lördag förmiddag och ett stort gäng skridskoåkare glider in till stranden vid Sjudargårdsbadet i Sigtuna för att ha fikarast. Innan termoserna tas ur ryggsäcken ska de göra några teknikövningar. Estelle Ågren, huvudledare för kursen ber deltagarna att böja på knäna och hitta balanspunkten.

– Det är viktigt att ha mjuka ben, att lära sig viktöverföring. Pendelrörelsen ger farten, inte aktivt fränskjutande på skridskorna, då blir man väldigt fort trött, säger Estelle Ågren.

Kursen är fullbokad och de flesta deltagarna har åkt några gånger tidigare.

– Jag har stått på långfärdsskridskor i totalt tre dagar och det känns mycket tryggare att få vara med här än att åka själv, jag har stor respekt för isen. Vi har fått feedback på åkningen och iskunskap. Vi har lärt oss att lyssna, titta, känna och förstå isen, säger Kirsi Rautio, kursdeltagare.

Säkerheten är viktig och efter fikapausen får gruppen jobba i par och göra livräddningsövningar på isen och lära sig hur man räddar en kompis som gått igenom.

– Kommer ni ihåg vad ni ska göra om ni åker i? Nummer ett är att vända er tillbaka till det håll ni kom ifrån, för att det hållet höll ju isen, säger Estelle Ågren.

K.U.S står för Kunskap, Utrustning och Sällskap och är grunden för issäkerheten som Friluftsförbundet lär ut. Isen är stark den här helgen och har kollats noga inför kursen, men

isdubbar, livlina, ryggsäck med fullt ombyte, samt ispikar ska alltid vara med och är ett krav för att få delta.

– Med främjandet kommer man ut på isar man annars inte kommer ut på. Vi åker inte på plogade banor utan naturisar. Webbsidan Skridskonätet uppdaterar hela tiden var det finns bra isar, säger Estelle Ågren.

Lokala föreningar för Friluftsförbundet finns i Knivsta, Sigtuna och Uppsala. För mer info kolla på: [Friluftsförbundet.se](http://Friluftsförbundet.se)

Camilla Pålsson



Teori och praktik. 17 deltagare och fyra ledare är med på kursen. I måndags hade de teori i Knivsta och i helgen var det dags att åka ut på isen. | Bild: Camilla Pålsson



Säkerhet. -Det är viktigt hur man åker efter ledaren för säkerhetens skull, säger Paul "Palle" Ander som var en av ledarna och har lärt ut långfärdsskridskor i 18 år. | Bild: Camilla Pålsson



Livräddningsövning. Kursdeltagarna fick lära sig på vilket sätt man kastar en livlina till en kamrat som gått genom isen. | Bild: Camilla Pålsson



Nybörjare och veteran. Kirsi Rautio, deltagare och huvudledare Estelle Ågren, Friluftsförbundet Knivsta. | Bild: Camilla Pålsson