



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

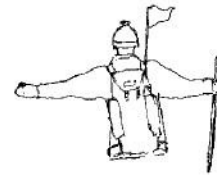
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

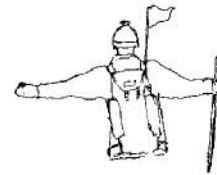
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

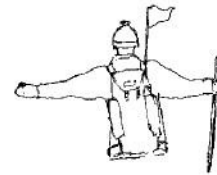
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.





**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftsförbundet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftsförbundet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

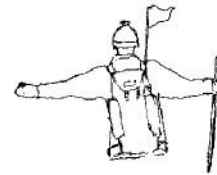
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

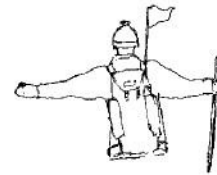
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**



## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

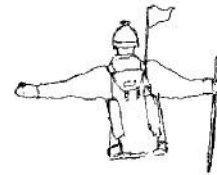
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

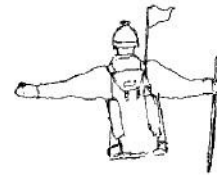
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

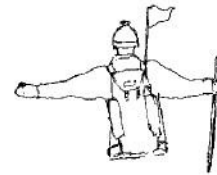
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)





## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

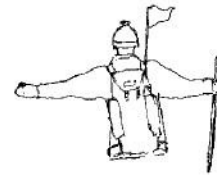
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftsförbundet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftsförbundet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

## Säkerhetsföreskrifter

### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

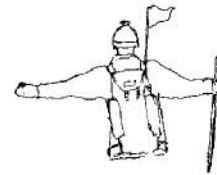
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftsförbundet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftsförbundet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

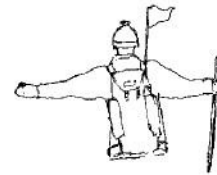
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.





**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)



## Säkerhetsdokument för långfärdsskridskoåkare i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall

Detta säkerhetsdokument är framtaget av långfärdsskridskoledarna i Friluftetsfrämjandet Hudiksvall för att tillämpas vid långfärdsskridskoverksamhet med syfte att minimera antalet tillbud och olyckor samt konsekvenserna av dessa. Säkerhetsdokumentet består av två delar:

- Policy
- Säkerhetsföreskrifter

### Policy

All långfärdsskridskoåkning på sjöis och havsis utgår från insikten att det inte finns någon säker is. Säkerheten vid långfärdsskridskoåkning är beroende av färdledarnas och deltagarnas agerande. Genom en kontinuerlig bedömning av isen, användande av lämplig utrustning samt anpassning till aktuell grupp och väderförhållande kan en hög nivå på säkerhet vid långfärdsskridskoåkning åstadkommas.

Säkerhetsarbetet i FF Hudiksvall utgår från de tre grundbegreppen *kunskap, utrustning och sällskap*.

### Kunskap

Utbildning av ledare

Utbildning och information för medlemmar.

Isinformation

### Utrustning

Vid långfärdsskridskoåkning ska alla bära och kunna använda föreskriven utrustning

### Sällskap

Genom att åka i grupp kan konsekvenserna av ett tillbud minimeras.

### Säkerhetsföreskrifter

#### Allmänt

Turer bör förläggas till områden med så kända isförhållanden som möjligt för att kunna genomföras på ett säkert sätt. Gruppstorleken bör begränsas vid speciella förhållanden, t ex vid färd på vårisar och tunna isar.

Var och en som deltar i turen ska ha kunskap om hur säkerhetsutrustningen fungerar.

Delta i säkerhetsövningar när sådana anordnas.

Färdledare och deltagare ska vara utrustade enligt FF Hudiksvalls föreskrifter.

Föreningen bör genom sitt agerande under turer verka för att inte locka ut allmänheten på osäkra isar.

**Åk inte ensam, minst tre är lämpligt.**

## Ledare

Det är ledarens uppgift att anpassa turen efter gruppens storlek, erfarenhet och aktuella förhållanden. Om isförhållanden känns osäkra bör den planerade turen ändras eller avbrytas. Det är aldrig fel att vända.

Våris, havsis, överis, dolda köldsprickor samt stora områden med tunna isar innebär en ökad risk. Var noga med din bedömning och låt dig inte lockas att ta onödiga risker om färdvägen förväntas innebära högre risktagande, informera och diskutera med gruppen.

Dela upp gruppen vid behov.

Utsedd "köledare" håller samman gruppen och kommunicerar med ledaren.

Ledaren har rätt att avvisa deltagare med bristfällig säkerhetsutrustning.

Ledaren räknar in alla deltagare exempelvis med hjälp av "köledare" före avfärd, efter raster och vid turens avslutande. En deltagarlista bör upprättas före avfärd.

Israpporter och tidigare rekognoscering är hjälpmedel men är aldrig en ersättning för gott ledarskap och gott omdöme under turen.

## Deltagare

Välj lämplig grupp efter egen åkförmåga och kunskap.

Var uppmärksam på färdledarens anvisningar och skicka alltid tecken vidare bakåt i kön. Skicka också "kökarlens" signaler framåt till ledaren.

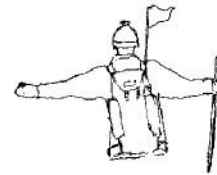
Tecken som används av ledaren vid våra turer är:



Sänk farten, var beredd att stanna



Se upp för fara



Öka avståndet

För att inte störa ledarens uppmärksamhet för isbedömning skall åkning alltid ske bakom ledaren. När ledaren medger friare åkning är var och en ansvarig för isbedömningen om man inte följer ledarens spår.

Om man upplever att gruppen är på väg in i en riskfylld situation påtala detta för ledaren. Staka inte vid åkning på led. Åk sist i ledet eller kliv ur ledet om du behöver staka.

Meddela färdledaren om du avviker från turen för din egen säkerhet och avvik endast om du har sällskap.

## Följande utrustning ska alltid medföras på föreningens turer:

- Ryggsäck med midje- och grenrem.
- Komplettt ombyte i täta påsar.
- Isdubbar
- Ispik eller stavar
- Kastlina

Utan fullständig utrustning får du inte delta i föreningens turer. Ledare har rätt att avvisa ofullständigt utrustad deltagare.



**Ryggsäck**, ca 35 - 40 liter, med midjerem och grenrem. Detta är din flytväst om du hamnar i vattnet. I ryggsäcken har du komplett ombyte (utom skor), vattentätt förpackat. Du skall ha ett par plastpåsar att trä på sockorna innan du sätter på dej de blöta skorna och en handduk att torka dej med. Normalt skall man alltså kunna fortsätta turen även om man råkat hamna i vattnet. I ryggsäcken har du också matsäck, sittunderlag och förstärkningsplagg för rasten.

**Isdubbar** som hänger runt halsen, högt upphissade under hakan, så de inte skadar dej vid fall. Du skall också ha visselpipa för att lättare kunna påkalla uppmärksamhet.

**Ispik** med extrastav eller så kallad dubbelpik. Åker du i ledarledd grupp kan du också ha två stavar. Den extra staven är nödvändig om man måste forcera vrakisbälten eller andra svåra isar.

**Kastlina**, åtkomlig utan att ta av ryggsäcken. Du skall även kunna kasta linan när du själv ligger i vaken. Linan skall vara fäst i midjebältet och vara försedd med kabinhake för koppling till lina som du tar emot i vaken.

#### **Ytterligare utrustning som är bra att ha med:**

- Hjälms (rekommenderas starkt)
- Knäskydd och armbågsskydd.
- Ordentligt med vätska. Man förlorar en hel del vätska under en dags tur. Vätskebrist leder till utmattning.
- Gummihandskar att ha på sig när man vrider vattnet ur kläderna om någon har plurrat. (Så blir det inte så kallt om händerna.)
- Karta, kompass och eventuellt tidtabeller för allmänna kommunikationsmedel. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Mobiltelefon (i vattentätt fodral) är bra att ha med för att eventuellt tillkalla hjälp, t ex om någon blivit skadad. (*Obligatoriskt för ledarna*)
- Verktyg för reparation av skridskor samt förbandsmaterial för reparation av åkare. (*Obligatoriskt för ledarna*)