

SÄKERHETSREGLER FÖR LÅNGFÄRDSSKRIDSKOTURER

Regler för åkare

KUS – Kunskap, Utrustning, Sällskap

- **Jag sätter säkerheten främst**
Den viktigaste punkten av alla!
- **Jag ansvarar för att jag är rätt utrustad**
Utrustningskraven finns på lokalavdelningens hemsida. Läs dem nogal!
- **Jag ansvarar för att jag väljer åkgrupp efter min kapacitet**
Är jag osäker på min kapacitet bör jag välja en långsammare åkgrupp.
- **Jag rättar mig efter ledarens direktiv under turen**
- **Jag gör min röst hörd för gruppens och mitt eget bästa**
Det är bara det som syns och hörs som går att ta hänsyn till.
- **Jag hjälper till efter bästa förmåga**
Att hjälpas åt på isen är bra för gruppen och för mig själv. I ett nödläge hjälper alla till.

Åk aldrig ensam på naturis hur säker den än verkar. Det finns inga naturisar som är helt säkra. Alla kan plundra, alla kan skada sig och det händer när man minst anar det. Då behöver man hjälp av sina turkamrater. På en Friluftsförbundet ska gruppen innehålla minst tre personer inklusive turledaren.

Åkgrupper

Grupp 6: Nybörjare som kan åka skridskor. Turen anpassas efter gruppens förmåga.

Grupp 5: Mindre vana åkare eller åkare som vill åka lugnt. Åksträcka c:a 3 mil och högst 10 km/h.

Grupp 4: Vana åkare som åker i måttlig fart. Åksträcka c:a 4-5 mil 10-12 km/h

Grupp 3: Vana åkare. Åksträcka c:a 5-6 mil och 13-15 km/h.

Grupp 2: Erfarna konditionsstarka åkare. Åksträcka c:a 6-8 mil och 16-18 km/h.

Grupp 1: Erfarna konditionsstarka åkare. Åksträcka c:a 10 mil och mer än 20 km/h.

Åksträckorna kan variera beroende på iskvalitet och väder.

SÄKERHETSREGLER FÖR LÅNGFÄRDSSKRIDSKOTURER

Regler för turledare

- **Jag sätter säkerheten främst**
Den viktigaste punkten av alla! Jag kan göra omväxlande, spännande och trevliga turer där jag samtidigt sätter säkerheten främst.
- **Jag ansvarar för att turen blir rätt utannonserad**
Jag uppdaterar mig om det aktuella läget. Vid annonsering av tur skall information om isförhållanden och om vilka krav på åskicklighet och kondition som turen förväntas ställa lämnas i rimlig utsträckning.
- **Jag ansvarar för att kontroll av alla deltagares utrustning sker inför varje tur**
Jag har rätt att avvisa deltagare som inte uppfyller kraven på säkerhetsutrustning.
- **Jag ansvarar för att det finns en kökarl**
Det ska finnas en kökarl med erforderlig kompetens i varje grupp på alla turer. Kökarlen ska kunna ta över ansvaret för gruppen om något händer ledaren.
- **Jag ska fatta mina egna beslut som ledare**
Jag leder min tur i samverkan med andra grupper men utan sådan påverkan att säkerheten äventyras. Jag leder enligt mina egna beslut vilket respekteras av min förening. Det kan vara rätt att vända eller avbryta turen.
- **Deltagare i min grupp ska känna sig trygga**
Jag lyssnar på gruppen och resonerar med deltagarna för att känna av stämningen. Jag gör genast något för att lugna den som är rädd eller orolig.
- **Jag håller gruppen informerad och diskuterar mina planer under turen**
Gruppen ska känna till mina viktigaste avsikter.
- **Jag har alltid reträttvägen klar**
Med reträttväg menas att jag alltid har en idé om hur jag ska ta gruppen ur en riskfylld situation.
- **Jag utvecklar mitt ledarskap** i diskussion med andra ledare och via utbildning och erfarenhet.