

Å ferdes på is er en fantasisk opplevelse: Du kommer raskt frem – spesielt på skøyter – du kan isfiske, leke hauk-og-due, og oppleve natur til fots. Samtidig er det visse farer du bør være oppmerksom på som fort forandrer en idyllisk familietur til en iskald opplevelse. Her får du en kort innføring i hva du bør tenke på, ta med i sekken og hva du kan gjøre om uhellet er ute.



ALLE FOTO: LARS-ERIK VOLLEBÆK

Hva du bør være oppmerksom på

Isforhold

Tynn is bærer naturlig nok mindre vekt enn tykk is. Likevel kan 5 cm hard is ha bedre bæreevne enn tykkere is av dårligere kvalitet. Ta ingen sjanser! Kontrollér isen med isstaven eller isboret ditt ofte, så er du sikker på hva du står på. Nyfrosset is om høsten og tidlig på vinteren er ofte ujevn i tykkelse, og om våren bryter isen opp og har mindre styrke.

Husk at det på bredden kan være forhold som skaper utrygg is.

Naturens signaler

Vind, strøm, lys og andre krefter i naturen kan forårsake konkrete

forskjeller i iskvaliteten. Hvis du ferdes på blank is kan du se forskjeller i høyden på isen i form av kanter. Lavere kant er tynnere is. Fargen kan forandre seg til mørkere toning, som betyr tynnere is. Lyd fra is forandrer seg med tykkelsen på den; høyere tone er tynnere is. Du er jo i naturen for å nyte den. Gjør det, og ta samtidig med signalene du blir servert!

Motlys


Plutselig kan det være slutt på isen. Spesielt hvis du går på skøyter beveger du deg raskt, så stopp opp innimellom og observér forholdene. Unngå ferdsel direkte mot sollyset; is reflekterer mye

lys og du kan faktisk risikere å ikke se overgangen fra fast is til åpent vann.

Styr unna områder

Der det er strøm kan isen være spesielt skummel, så styr unna utløp fra elver og bekker, demninger og lignende. Også der det er smalere kan det være bevegelser i vannet – et sund, eller store pilarer fra en bro som krysser. Det er ille nok å plumpe gjennom isen, om du ikke også skal bli tatt av strømninger i vannet ...

Redning på is:



Føre var: Hvis du bokstavelig talt er på tynn is, og isen ikke har gitt etter, legg deg ned for å fordele vekten på så stor flate som mulig og beveg deg tilbake den veien du kom fra.



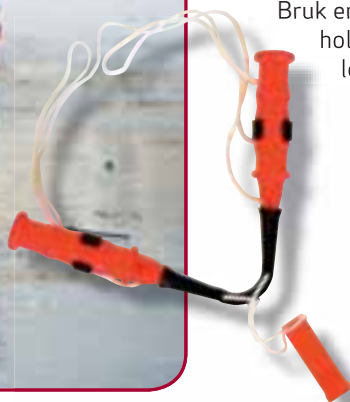
1

Når ulykken er ute: Å gå gjennom isen kan komme som et sjokk; det faste underlaget under beina blir jo plutselig borte, men det kan også gå gradvis, slik at du har litt tid til å tenke. Hvis mulig, strekk hendene ut til siden og spre beina for å holde deg så høyt i vannet som mulig. Prøv å holde deg i ro og rop på hjelp.



2

Snu deg mot den retningen du kom fra, og plassér albue på isen eller grip etter ispiggene du alltid har hengende rundt halsen. Bruk en hånd av gangen, mens du holder deg oppe med den ledige armen.



Isen er sikkert ikke spesielt tykk rett foran nesen på deg, så det kan hende du må bane deg litt vei fremover til du tror isen foran deg kan bære vekten din. Hvis du ikke kommer deg fremover med albue, bruk ispiggenes.

3



Ål deg opp på isen med albue, eller plassér ispiggenes bestemt i isen foran deg med strake armer. Forsøk å få beina høyt i vannet med svømmetak.



Den du vandrer sammen med bør så raskt som det er mulig, men uten å sette seg selv i fare, kaste en redningsline i din retning. Hvis dere er nær land bør linen føres til et fast holdepunkt, for eksempel et tre, og forankres der. Det er glatt på isen, så fast grunn under beina til drahjelpen er en stor fordel.



4

Hvis dere er langt unna naturlige forankringspunkter og isen er veldig glatt, kan det være vanskelig å holde igjen. Forsøk å forankre redningslinen med ispiggenes. Sørg for at du ikke blir dratt mot den du forsøker å redde.

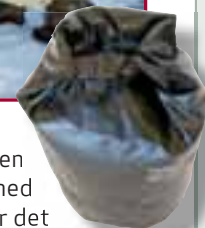
5



6



På land igjen: Etter et ufrivillig bad om vinteren blir du fort nedkjølt. Her kommer tørt skift fra den vanntette posen i sekken inn i bildet. Vær rask med å skifte til tørre klær, så unngår du forfrysning. Er det langt til husvarme, anbefales varme fra et bål.



Medisinsk nødtelefon 113

Hvis du er i en situasjon som du ikke med sikkerhet kan håndtere på egen hånd, vær rask med å ringe 113. Hvis situasjonen etter en stund utvikler seg, kan det allerede være for sent.

Alternative hjelpemidler for redning på is

Det kan hende du ikke hadde tenkt deg en tur på isen og derfor ikke har med deg sikkerhetsutstyr, men likevel befinner deg i en redningssituasjon. Da gjelder det å tenke raskt, noen tips finner du her:

- I nærheten av badeplasser kan du finne redningsbøye.
- Lange grener kan erstatte redningsline.
- Nær land kan flere personer utgjøre manngard hvis dere holder godt i hverandre.
- På en brygge eller båtplass i nærheten finner dere ganske sikkert tauverk og kanskje en stige eller en planke.

Utstyr og forberedelser

Sikkerhetsutstyret gir deg margin i din favør hvis uhellet er ute, husk å ta det med:

- Ispigger plassert høyt rundt halsen, ikke i sekken.
- Isstaver for å kontrollere isen underveis, gjerne isbor hvis dere likevel skal pilke.
- Kasteline (Hansaline) for redning på avstand, tilgjengelig på et øyeblikk uten å ta av deg sekken.
- Fløyte, oppbevares gjerne rundt halsen sammen med ispiggen.
- Klesskift i vanntett pose, med plastposer til våte støvler.
- Mobiltelefon i vanntett pose.
- For å få med alt utstyret trenger du en sekk som sitter godt på kroppen din selv om du skulle falle i vannet. Da fungerer den som et flyteelement, fordi du har klesskift i en vanntett pose i sekken.
- Kameratline for å koble seg sammen kan være fornuftig i enkelte tilfeller.



Forholdsregler på isen:

- Vær ikke alene, sørg for at du blir sett om uhellet er ute.
- Unngå sterkt motlys i vandring på is, kryss heller isen, bruk polariserte solbriller.
- Unngå vandring på is i mørke og/eller tåke.
- Kontrollér isen ofte. Hvis du går på skøyter kommer du raskt frem; det betyr at du også raskt kan bevege deg til utrygge områder.
- Hold avstand fra hverandre.
- Hvis dere ikke kan unngå områder dere er usikre på, bør en og en ferdes av gangen med god avstand, og bruk gjerne line.
- Store grupper mennesker på isen krever sterkere is enn en liten gruppe. Ta hensyn til dette.

Kontroll av isen:

- Kontrollér hele tiden, ikke bare i begynnelsen – forholdene forandrer seg.
- Tykkelse: Is på saltvann er som regel mindre trygg enn like tykk is på ferskvann. Husk at tykkelse i seg selv ikke er en sikkerhet hvis isen er råtten!
- Kvalitet: Er isen hard eller myk? Bruk isstaven eller andre hjelpemidler, du vil gjenkjenne kvaliteten når du ser den.
- Observér forandringer i isen, farger og mønster, sprekker og overganger. Kontrollér alltid når du ser forholdene endre seg.
- Lyd fra tykkere is har en mørkere tone enn tynnere is.



- Er det sent på sesongen? Deilig vær, men som regel er det farligere i mai enn i februar. Is blir ikke tynnere når den smelter, den sprekker opp og blir mindre sammensatt, og dermed mindre trygg.
- Mye snø på isen skaper dårligere iskvalitet, og det er vanskeligere å se hva som gjemmer seg, så kontrollér isen ofte.

Utrygge isforhold

- Hard is som er tynnere enn 7-10 cm. All annen is bør være vesentlig tykkere for å ha tilstrekkelig bæreevne.
- Råtten is – typisk om våren.
- Nyfrosset is, tynn og ustabil.
- Utløp og innløp, fra elver og bekker.
- Ved broer, brygger, demninger og andre installasjoner i vannet.
- Smale sund: Vann presses gjennom og isen dannes tregere og er ofte tynnere.
- I kanten av råk, altså ved enden av isen mot åpent vann.
- Der det er strømninger i vannet.
- Ved vindbrønner.
- Mot grunnere vann, spesielt der det er vekster i form av siv, busker og trær.

Praktiske tips:

- Planlegg turen hjemme, allerede på kartet finner du innlysende områder på et vann der du ikke bør ferdes. Ta kontakt med kjentfolk for lokalkunnskap.
- Skal du vandre et stykke, eller gå på skøyter, send den mest erfarne personen i flokken først.
- Er du usikker på isen, ta ingen sjanser. Heller ikke på is er det noen skam å snu.
- Skaff deg forsiktig erfaring på is sammen med andre mer erfarne personer.

Steder på nett:

- NVE foretar ismålinger i hele landet: <http://www.nve.no>
- Skiforeningen har egen turskøytegruppe: <http://www.skiforeningen.no/>
- Lær av svenskene: <http://www.sssk.se/>
- Pilkere på Østlandet er ivrige i OFAs forum: <http://www.ofa.no>

Mer erfaring

Fellesturer arrangert av Skiforeningens turskøytegruppe, friluftsråd over hele landet, eller andre vinterorienterte organisasjoner kan være steder å starte. Kjenner du en svenske? Spør! Turskøyting er en svensk folkesport.