



UTRUSTNING PÅ FRILUFTSFRÄMJANDETS LÅNGFÄRDSSKRIDSKOTURER

Obligatorisk utrustning

- Ryggsäck med midjerem, bröstrem och grenrem/benslingor
- Komplet klädombyste vattentätt packat
- Räddningslina med karbinhake och dragband
- Dubbelpik eller pik och stav
- Isdubbar
- Visselpipa
- Handskar
- Matsäck och dryck
- Rastplagg

Rekommenderad utrustning

- Knäskydd och armbågsskydd
- hjälm
- Verktyg och reservdelar till dina egna skridskor

Ledare har rätt att avvisa deltagare som inte uppfyller kraven på säkerhetsutrustning.

Ryggsäcken ska vara utrustad med bröstrem, midjerem och grenband eller benslingor.

I ryggsäcken ska komplett klädombyste packas vattentätt. Detta är din flythjälp. Tillsammans med klädombystet ska du även packa kraftiga plastpåsar att dra över strumporna i blöta pjäxor.

Räddningslinan ska bäras så att den snabbt kan dras fram utan att du måste ta av ryggsäcken.

Till räddningslinan ska ett dragband och en godkänd klätterkarbinhake vara fäst. Dragbandet ska vara anslutet till ryggsäckens midjerem.

Piken är skridskoåkarens känselspröt.

Dubbelpik ger säkrare åkning på besvärliga isar. Dessutom underlättar dom vid motvindsåkning och förenklar övergång av råkar.

Isdubbar ska antingen bäras på bröstet högt uppdragna eller fästas högt upp på ryggsäckens ena bärrem. De ska vara lätt åtkomliga.

Visselpipa hörs långt om den är av god kvalitet. Visselpipan skall ej vara av metall eller försedd med kula som kan frysa fast. Den ska vara lätt tillgänglig och fäst vid isdubbarna eller på ryggsäcken. Använd visselpipan i nödlägen eller situationer där gruppen behöver stoppas.

Första hjälpen finns hos turledaren.

Justerat 2011-10-22