

Sikkerhet på Fjellet: Den Ultimative Guiden

Forberedelser før Turen

- Planlegg turen nøye og informer noen om reiseplanene dine.
- Sjekk værforholdene før du drar.
- Ta med nødvendig utstyr for sikkerhet og overlevelse.

Navigasjon

- Alltid ha med kart og kompass, og vit hvordan du bruker dem.
- Lær grunnleggende orientering.

Bekledning og Utstyr

- Kle deg etter lag-på-lag-prinsippet.
- Ha alltid med ekstra mat og vann.
- Pakk et førstehjelpsskrin tilpasset turens lengde og vanskelighetsgrad.

Under Turen

- Hold gruppen samlet.
- Ta pauser og hydrer regelmessig.

Sikkerhet på Fjellet: Den Ultimative Guiden

- Vurder risiko kontinuerlig og vær villig til å snu.

Hvis Du Går Deg Vill

- Hold roen og forsøk å orientere deg.
- Bruk SOS-signal ved behov.
- Hold deg varm og tørr mens du venter på hjelp.

Avsluttende Tips

- Delta på kurs i fjellsikkerhet eller førstehjelp.
- Respekter naturen og ta med alt av søppel hjem.