

# **FORBEREDELSE TIL TUR**

## **Planlegging er halve turen!**

Planlegging er ikke bare inspirasjon til turen, men det er også veldig lurt for å gjøre turen tryggere og dermed også gi en langt bedre opplevelse. «Bedre føre var, enn etter snar» er det noe som heter. Forventingsavklaringer er også en viktig del av turplanleggingen, slik at de man drar på tur med i hvert fall er litt på samme bølgelengde som en selv.

### **Generelle råd:**

Følg gjeldene regler for ferdsel i utmark, jakt og annen fritidsaktivitet. Følg fjellvettreglene og forhold deg til de retningslinjer allemannsretten legger til rette. Velg turer etter evne og kunnskapsnivå, samt sørg for jevnlig oppdatering av kunnskaper om snøskred, førstehjelp, overlevelse i naturen og bruk av kart og kompass.

## Turplanlegging

*Begynn med å finne ut hva slags tur dere ønsker dere:*

- Deltakernes forutsetninger
- Turens mål/formål
- Tursted og turtype

*Planlegg så rammene for turen:*

- Reise og transport
- Aktiviteter/program
- Overnattingsmåte og -sted
- Felles og personlig utstyr
- Mat
- Ansvarsfordeling

### **Hjemmeleder**

Avtal hvem som skal være hjemmeleder for turen. Normalt er dette gruppeleder. Hjemmeleder må kjenne til turplanen og vil være kontaktperson for foresatte og eventuelle andre ved behov.

### **Risikoanalyse**

Å dra på tur er en naturlig og viktig del av det å være speider. Ved å tenke sikkerhet når dere skal på tur, kan dere unngå unødvendige uhell og skader. Den viktigste regelen er «tur etter evne». Det betyr at vi planlegger og gjennomfører turen basert på deltakernes ferdigheter og utstyr, og tar naturen på alvor.

Dersom dere er så uheldige at det likevel oppstår uhell eller skade på turen, er det viktig at dere har tenkt igjennom hva dere da gjør. En enkel risikoanalyse kan hjelpe med dette.

Det finnes flere modeller man kan bruke til å vurdere risikoen ved aktiviteter. Det viktigste er å få med seg følgende momenter:

- Hva kan skje og hvorfor?
- Hvor og når?
- Hvor stor sannsynlighet og hvor alvorlig?
- Hvordan kan dette forebygges og ved behov håndteres?
- Hva gjør vi hvis noe ikke går etter planen?

Les mer om sikkerhet på tur på [speiding.no](http://speiding.no)

### **Trygge veivalg**

Om vinteren er det ekstra viktig å tenke igjennom hvilken rute man velger. Risikoen for å havne i snøskred eller gjennom isen kan relativt enkelt unngås ved å gjøre trygge veivalg. Før man legger ut på tur er det derfor viktig å undersøke lokale is- og snøforhold.

På [www.varsom.no](http://www.varsom.no) kan du sjekke offisielle snøskredvarsler og isvarsler så du får en generell vurdering av risikoen i området turen går i.

### **3x3-modellen**

Det er viktig at man ikke bare vurderer sikkerheten én gang i forkant av turen, men også gjør det fortløpende. Den såkalte [3x3-modellen](#) kombinerer planlegging og risikoanalyse.

Modellen brukes for å tenke gjennom de forskjellige aspektene ved turen på forhånd og som påminnelse om hvilke momenter som bør i tillegg vurderes på nytt underveis på turen. Det er tre faktorer man alltid må ta hensyn til, da disse vil variere fra tur til tur:

- vær og føre
- terreng
- mennesker

## **Fysiske forberedelser**

### **1. Start i god tid**

Din generelle fysiske form er viktig på lange gåturer der du bærer din egen innkvartering. Hjerne og lunger vil måtte jobbe hardt. Det betyr at du må være i relativt god form for å kunne nyte naturen. Dersom du ikke er fysisk aktiv året rundt, bør du starte treningen senest seks måneder før du legger ut på en lang fottur. Gåturen, sykling, løping og svømming er gode aktiviteter for å komme i form.

### **2. Fotturer i fjellterreng**

Beinmuskler, knær, føtter og ledd vil bli utsatt for ekstrem påkjenning. For å hjelpe kroppen til å bli vant til disse påkjenningene bør du forsøke å gjenskape de samme forholdene som du vil oppleve på ditt eventyr. Gå i steinete terreng og opp og ned bakker eller fjell. Forsøk å gå en lang tur minst én gang i uken.

### 3. Bli vant til å bære ryggsekk

Å bære en tung ryggsekk kan føles ukomfortabelt i begynnelsen. Sekken trykker skuldrene og hoftene ned, og stegene blir tyngre. Men dersom du starter med en lett sekk og sakte øker vekten, vil kroppen bli vant til belastningen. Legg mer og mer i sekken inntil du når vekten du skal bære på fotturen. Du bør ikke sjokkere kroppen – det kan gi alvorlig skade.

### 4. Gå inn turstøvlene dine

Husk å gå inn turstøvlene før du legger ut på fotturen. Det finnes ikke noe verre enn å måtte avbryte en tur på grunn av gnagsår. For å kunne være helt sikker på at støvlene passer, anbefaler vi at du går minst 200 kilometer i dem før du legger ut på en lang fottur.

### 5. Ikke overtren

Å unngå overtrening er viktig. Før fotturen bør du spise sunt, få nok søvn og ikke trene så hardt at musklene og leddene blir støle. Målet bør være å starte turen med en uthvilt, sterk kropp.

## Hva annet bør man gjennomgå/forberede før man skal på tur?

- Bekledning på sommertur og vintertur
- Prepping av mat? Bør noe klargjøres på forhånd? F.eks. steke kjøttdeig, bake energibarer?
- Gjennomgang og evt. reparasjon av fellesutstyr og hvordan det skal brukes
- Sjekke eget utstyr; ski og staver i orden? Glidelås på sovepose, sykkelbremses, reimer på tursekken, hull i regntøy, impregnering av sko og klær o.l.
- Gjennomgang av pakkeliste
- Gjennomgang av hygiene og skader på tur
- Stell av føtter
- Humør og bidrag til felleskapet
- Forberedende kunnskap? Øve på knuter, pionering, førstehjelp, svømming, kanoredning, kart og kompass o.l.?

Grunnlaget for en vellykket tur kan lett beskrives med 4 ord:

- **Tørr**
- **Varm**
- **Mett**
- **Trygg**