

VINTERSPEIDING I HØYFJELLET

Viktig bakgrunnskunnskap for ledere og deltakere



Side 2	Historien bak Hiorthen
Side 4	Bekledning
Side 8	Hygiene
Side 8	Utstyr
Side 10	Snøhuler
Side 15	Telting om vinteren
Side 17	Snøskred
Side 20	Kameratredning
Side 22	Hiorthskien til beste debutantlag
Side 22	Vinnere av vandre skia
Side 23	Vinnere av K-Kruset
Side 24	Vinner av Hiorthpokalen



HISTORIEN BAK HIORTHEN

Speiderarbeidet i Asker og Bærum krets startet i 1929 og allerede i 1931 gikk det første speiderskirenn av stabelen i Asker med en konkurranse i slalåm og hopp. I følge referatet viser det at "kretsen har mange flinke skiløpere, særlig i klassen over 32 år".

I 1932 ble rennet avlyst på grunn av snømangel. Året etter ble rennet holdt i den nye skibakken på Høvik Verk. En vandrepokal var satt opp av 2. Høvik (nå Høvik Verk) for å få konkurranse mellom troppene og trekke flere deltakere. Vinnere ble 2. Høvik med 1. Høvik og 1. Grav på de neste plassene.

Skirennene 1933 ble holdt ved Blåfjellhytta i Heggedal. Da slalåmrennet skulle holdes etter hopprennet, var føret blitt "nesten farlig godt", og i løypa gikk det i følge referater "nesten like fint enten en stod på skiene eller satt på enden" for de 37 deltakerne.

Julaften 1934 mottok kretsen fra ingeniør Jens Brodersen Hiorth på Høvik et brev med kr. 100,- til innkjøp av en "skipokal for troppskonkurranse på ski med innlagte speiderferdigheter/ hopp og slalåm." Pokalen ble umiddelbart innkjøpt og satt opp som vandrepokal. Den første konkurransen om pokalen ble avholdt i 1935, med hopprenn i Jarbakken og slalåmrenn hos 1. Grav. 47 gutter startet i 3 klasser. Referatene sier: "Var hopprennet vellykket, så kan man ikke si det samme om slalåmrennet. Terrenget var ikke det beste. Start og innkomst hadde ikke kontakt, og det bevirket en god del misforståelse". 1. Grav tropp ble første vinner av ingeniør Hiorths pokal. Startkontingenten var 10 øre pr. deltaker. "Samlede utgifter til diplomer og skjemaer beløp seg til kr. 6,20 og Startkontingenten strakk ikke til. Kr. 1,50 måtte dekkes av arrangørene.

I 1936 ble slalåmrennet holdt Kirkerudbakken: "Løypa viste seg kanskje noe kvass for guttene, ganske naturlig - da denne gren av skisporten lenge har ligget nede hos oss", skriver referenten. 80 gutter kjørte i to omganger, etter "internasjonal metode - flaggstart fra innkomst". I hopprennet i Arnesenga viste flere av guttene seg som rene stilhoppere med gode lengder. 1. Sandvika vant Hiorthpokalen. I 1938, 1939 og 1940 ble ikke Hiorthpokalen delt ut, men det ble avholdt en "Vinterøvelse" i 1940 den 31. mars i Gupumarka med Frithjof Nansen som ramme. Oppgaver var bygging av barhytte, igloo, truger og skikjelke. Konkurransen i Vestmarka 1948 gikk ikke helt som planlagt. Den viste at speiderne ikke fullt behersket metodene Hjortefot brukte. Da samlingspunktet skulle finnes ved peilinger etter røyksignal, ble de fleste patruljer borte - og 1. Sandvika fikk pokalen uten særlig kamp. De gjestående øvelser ble ikke gjennomført.

I årene frem til 1971 ble Hiorthpokalkonkurransen hvert år lagt til hjemlige trakter - selv på isen i Sandviksbukten i 1965. Fra 1972 ble konkurransen flyttet til Blefjell, og både gutte- og jentelag deltok. Fra denne tiden kom også opplegget med sammensatte lag inn, og Hiorthen var ikke lenger en patruljekonkurranse, men beste tropp vant fortsatt sammenlagt der man delte lagenes poeng på antall lag. Dette favoriserte tropper med kun ett lag dersom det gjorde det bra, og fra 1979 vant beste lag pokalen. Det ble ikke lenger regnet ut gjennomsnittspoeng pr tropp.

Fra 1972 bestemte også kretsen at Hiorthen skulle være en ren konkurranse i vinterspeiding, først og fremst for å fremme kunnskapene i denne edle gren. Man skulle bygge snøhule i vinterfjellet, overnatte der, og neste dag delta i øvelser som skikjelkebygging, førstehjelp om vinteren, orientering, snøskredssøk m.m. Første vinner av Hiorthen som ren vinterspeidingskonkurranse ble 2. Høvik Skogstu. Etter hvert opparbeidet mange tropper ferdigheter innen vinterspeiding, og arrangementet økte i popularitet og størrelse. Blefjell var det første tiåret fast sted for Hiorthen, med Strutåsen fjellstue som midtpunkt. Arrangørene forbedret seg også stadig, og det ble i takt med konkurransens utvikling lagt større vekt på sikkerhetsspørsmål. Det har til dags dato ikke forekommet store uhell eller skader på Hiorthen. I 1979 måtte konkurransen avlyses for første gang siden krigen på grunn av snømangel.

Fra 1980 ble Hiorthen arrangert på Ustaoset, og i perioden 1984-1987 på Vikerfjell. 1988 ble Hiorthen igjen lagt til Blefjell, i 1989 og 1990 på Haugastøl og i 1991 på Blefjell igjen. Både i 1990 og 1991 måtte snøhuledelen utgå på grunn av henholdsvis snømangel og dårlig vær. Fra 1992 ble igjen Hiorthen arrangert på Haugastøl, med tre eller fire underleire i fjellet og NSF's hytte Solstølen som hovedkvarter. I 1999 ble Hiorthen flyttet til Geilo, innenfor Hakasetstølen, hvor vi har vært siden. Nå reiser vi også opp til Geilo på fredag kveld og overnatter på Geilo skole, for å komme tidligere i gang med snøhulegravningen lørdag morgen.

Hiorthpokalkonkurransen fikk i løpet av 70-tallet tilnavnet "Nord-Europas tøffeste vinterspeidingskonkurranse". Uvvist av hvem og når, men om det i det hele tatt eksisterer en liknende konkurranse for speidere (eller andre) vet vi ikke. Speidere i Asker og Bærum, samt Oslokretsene og Asker og Bærum KFUK/KFUM speidere inviteres hvert år, og har en unik opplevelse i vente.



BEKLEDNING

Bekledning til fjellbruk skal beskytte mot det klima en venter å møte i fjellet. Den skal kunne gi god komfort og isolasjon når en er i ro, men samtidig gi maksimal ventilasjon når en er i aktivitet.

Varmeproduksjon og varmetap

For å fungere er vi avhengige av en stabil kroppstemperatur på omkring 37°. Den nødvendige varmen produseres ved forbrenning i kroppen, og brennstoffet er den maten vi spiser. Ved fysisk aktivitet øker forbrenningen, og dermed også varmeproduksjonen. Et menneske som sover produserer ca. 75 watt i form av avgitt kroppsvarme, mens en under sterk aktivitet kan komme opp i 1000 watt. Kroppens varmetap skjer hovedsaklig på fire måter:

- *Varmetap gjennom **strømming***: Det oppvarmede luftlaget nærmest huden strømmes vekk og erstattes av kald luft. Dette varmetapet er spesielt merkbart i sterk vind.
- *Varmetap gjennom **leding***: Kontaktflatene mot kroppen, for eksempel bakken vi sitter eller står på, er kalde og "stjeler" varme fra kroppen. Merkbart ved bruk av dårlige soveposeunderlag eller tynne skosåler på kald bakke.
- *Varmetap gjennom **fordampning***: Når svette og annen fuktighet på hud og klær fordamper, stjeles varme fra kroppen.
- *Varmetap gjennom **stråling***: Utstråling av varmeenergi som infrarøde stråler fra kroppen. Dette varmetapet er kun merkbart fra utildekket hud og utgjør en meget liten del av kroppens varmetap. Varmeproduksjonen og varmetapet må være i balanse for at kroppen skal kunne holde ønsket temperatur. Er varmetapet for stort, kan vi kle på oss varme klær eller øke vår fysiske aktivitet. Er varmeproduksjonen for stor, kan vi regulere dette med bekledningen.



varmetap ved strømming



varmetap ved stråling

Fjellturer stiller spesielle krav til bekledningen. For det meste må vi bruke bekledning for å hindre varmetap, men fjellturer kan også medføre så hard fysisk aktivitet at varmeproduksjonen blir for stor. Fjellbekledningen må kunne gi maksimal beskyttelse og minst mulig varmetap, men også gi mulighet for god ventilasjon ved hard fysisk aktivitet. Ved å kle seg etter "flerlagsprinsippet" får en mulighet til å variere bekledningens sammensetning. Men plaggene må være riktig konstruert, av de riktige materialer og ha riktig funksjon.

Bekledningens sammensetning

Fjellbekledningen kan deles inn i tre hovedlag:

- **Det isolerende lag**
- **Det vindtette lag**
- **Det vanntette lag**

Dessuten kan det være en fordel å ha et **svettetransporterende lag** helt innerst mot kroppen, innenfor det isolerende lag.

- **Helt innerst:** Det svettetransporterende laget skal ligge nærmest huden og skal være ettersittende, det vil si at det ikke skal være løst og slengende men tett inntil huden. Det må ha god evne til å transportere fuktighet fra huden ut til de andre lagene. Materialene kan være ull eller kunstfiber. Bomull er lite egnet da den absorberer mye fuktighet uten å transportere den vekk. En T-skjorte i bomull vil bli våt, og mister sin isolerende virkning. Ull blir også fuktig, men ull har den egenskapen at den virker varmeisolerende også i fuktig tilstand. De kunstfibere som brukes mest er polypropylen eller silikonisert polyester. Disse fibre transporterer fuktighet bra, og absorberer selv lite fuktighet. Dessuten er de lette å tørke og holde rene. De er også i likhet med andre kunstfibertyper allergisikre.

- **For varmens skyld:** De **isolerende** lagene ligger utenpå det svettetransporterende, og skal i tillegg til å være varmeisolerende også kunne absorbere noe av fuktigheten fra kroppen uten å miste den isolerende effekten i for stor grad. Ull var lenge ansett som det eneste saliggjørende til varmeisolasjon, men i de siste årene har det kommet flere kunstfiber materialer som i isolasjonsevne godt kan måle seg med ull. Dessuten er mange plagg av denne typen lettere og mindre plasskrevende. Ull har imidlertid den fordel at den beholder en stor del av isolasjonseffekten også i fuktig tilstand. Fleece har den fordel at det ikke blir så vått og tungt som ull.

- **Det vindtette lag:** -5° føles som -5° når det er vindstille. I lett bris vil samme temperatur virke på kroppen som -14° i vindstille. Ved liten kuling vil -5° tilsvare -25° . Hvis gradestokken viser -20° og det blaser stiv kuling ute, vil det tilsvare -50° . Disse tallene gjelder vel å merke mot naken hud. Av dette kjenner vi hvilken betydning det vindtette laget har i fjellbekledningen. Uten den vil vinden blåse gjennom porøse, isolerende lag og redusere isolasjonen betraktelig. Men med et helt tett lag vil svettedampen fra kroppen bli liggende i de isolerende plaggene og redusere isolasjonseffekten der. Det er derfor viktig at det vindtette laget er laget av materialer som har en viss evne til å "puste", samt at plaggene har god ventilasjonsevne, ved hjelp av åpninger som kan reguleres både oppe og nede på plaggene.

- **Det vanntette lag** har selvsagt som oppgave å holde fuktighet ute, enten det er snø som smelter når du for eksempel sitter på den, graver i den, eller når det sludder eller regner. Plagget kan puste eller være helt tett, og det vil alltid være lurt å bytte på mellom graveklær som er tettest mulig, og gåklær som er mer luftige.

Utsatte steder

En del steder på kroppen er ekstra utsatt for kulde og vind.

- **Hodet** er meget utsatt. Hjernen er helt avhengig av riktig temperatur, og blir hodet nedkjølt sørger kroppen for å transportere ekstra mye varmt blod dit. Dette vil gå på bekostning av andre, mindre viktige kroppsdeler, for eksempel hender og føtter. Sitat: "Fryser du på bena, ta på deg luen!" Det er viktig at luen kan trekkes ned over ørene.

- **Halsen** har utsatte pulsårer som forsyner hjernen med blod. Nedkjøling av halsen virker like uheldig som nedkjøling av hodet. Bruk skjerf eller genser med høy hals. En fleecéhals er kanskje mer håndterlig enn et skjerf og koster under en hundrelapp.

•**Hender og håndledd** bør beskyttes med ull- eller fleeevotter med vindvotter utenpå. Det er varmere med votter enn med vanter. Det er lurt å ha ekstra lang "inngang" på vottene, slik at håndleddene blir beskyttet.

•**Underlivet** er utsatt, spesielt hos guttene. Bruk vindtruse utenpå stillongsen, og lang anorakk/jakke.

•**Føttene** er også meget utsatt. Det største varmetapet fra føttene skjer ved ledning, vanligvis på grunn av for trangt og for tynt fottøy. Bruk romslige støvler, varmeisolerende såler og flere par sokker (for eksempel tynne ullsokker innerst, tykke ullstrømper utenpå det og eventuelt et ekstra par raggsocker). Lange gamasjer forhindrer trekk på leggene og holder snø og fuktighet vekk fra de isolerende strømpene og ute av støvlene.

Noen stikkord til det enkelte plagg

Følgende kommentarer er ment som hjelp til å vurdere eget utstyr, og ved kjøp av nytt utstyr.

•**Helsetrøye:** Helst ull, eventuelt bomull eller kunstfiber. Grovmasket med hel eller halv arm. Kjekt om den er lang. Hindrer kløe, men kan gnage på skuldre og rygg.

•**Ulltrøye:** Stor, lang og romslig. Krymper noe. Gjerne halsknepping. Tynn genser kan brukes i stedet.

•**Truse:** Vanlig sommertruse i bomull (under ull-underbuksen). Det finnes også underbukser i veldig myk ull, som er bra. Bruk gjerne boksersshorts som er ettersittende (tights) og går litt ned på lårene.

• **Underbukse:** Stillongs eller lange underbukser av ull. Ikke strikk under foten (klipp bort). Lang og romslig.

• **Skjorte:** Ullskjorter er forferdelig dyre. Bomullsskjorter er mest til pynt. Bruk heller en ekstra ulltrøye eller en tynn genser.

• **Strømper:** Gjerne tynne, glatte innerst. Lange (over kneet) av ull utenpå. Glatte stoppinger.

•**Genser:** Av ull. Heller to tynne enn en tykk.

•**Sokker:** Tykke, av ull. Kjekt å ha i reserve. Nylonsokker mot sårbenhet og som bandasje, men dette er IKKE et alternativ til ull. Det kan imidlertid være bra å ha under som et glidelag.

•**Støvler i lær:** Kraftige tur/turlangrennstøvler. Myke fjell/telemarkstøvler er bra. Må ikke være vinglete. Passe tykk såle - stødig. Vannavstøtende overlær og såle. Smøres med støvelimpregnering uten silikon som Kiwi Wet-proof™ eller DrySkin™ og pusses eventuelt med skokrem. Blankpussing så ofte som mulig øker vannavstøtingsevnen. Støvlene bør tørkes langsomt. Ta ut sålene og heng dem opp ved maks 40°.

•**Gamasjer:** Utvalget er stort. Det beste er lange gamasjer av polyester/ bomull eller Gore-tex. Holder snø ute fra støvelen og dekker over strømpene.

•**Skibukse/vindbukse:** Med nikkers er kneet sårbart, blir lett glippe hvis den ikke er lang nok. I tillegg blir det flere klesmomenter. Det er bedre med bukse i polyester/bomull, vadmél (samler snø), ullgabardin, Gore-tex eller dobbelt poplin vindstoff. Snøring nederst er kjekt. Gamasjene kan man ha utenpå eller inni, alt ettersom hva som er mest praktisk og komfortabelt.

•**Votter:** Av ull. Lange mansjetter. Heist skinn i grepet. Vanter er meget kaldt i forhold.

•**Vindvotter/overtrekksvotter:** Polyester/bomull eller Gore-Tex. Ekstra lang mansjett med strikk eller snøring/remmer. Gjerne forsterket med skinn e.l. Bør være store og romslige.

•**Fotposer:** Sterk (bever)nylon, forsterket i bunnen. Snøring øverst og ved kneet. Vanntette. Uunnværlig ved snøarbeid.

•**Lue:** Eventuelt headover, finlandshette, balaclava e.l. Av ull, ikke stor dusk. Tettstrikket, stor nok. Må kunne dekke ørene. God passform. Bruk den som nattlue i snøhulen. Husk at om vinteren er det ikke om å gjøre å holde hodet kaldt, men varmt. En grad nedkjøling av hodet er nok til at man ikke lenger kan tenke like klart. Et menneske uten lue er som en termos uten kork.

•**Anorakk/jakke:** Mye å velge mellom. Stoffet varierer: Tettvevd bomull eller Gore-Tex varianter er mest brukt. Den må være romslig og lang, helst i en hensiktsmessig farge (signal). Stor hette med pløse i åpningen, gjerne skinnkant. (Jerv, polarrev eller ulv, mye dekkhår). Knepping eller annen lukking helt opp under haken. Ermene må være lette å lukke omkring handledet med borrelås eller snøring (ikke strikk). Bånd i skrittet (skrittsnor) så den ikke blåser opp er lurt. Store, gode lommer.

•**Skjerf:** Ull/ tykt og bredt, ikke for langt. Eventuelt løs hals, gjerne i fleece.

•**Snøbørste:** Ikke et plagg (eh, neivel) men helt nødvendig for å få snø av klærne dine. Liten, lett og solid. Ypperlig til å få snø av strømper og støvler før du tar på fotposer eller før du legger deg. Selges som grønnsakbørste, eller skokreimbørste med stiv bust.



HYGIENE

Vann

Drikk mye under hard marsj. Imidlertid virker mye drikke på en gang avslappende, og kald drikke i store mengder gir vondt i magen, og kan være farlig. Drikk derfor små mengder av gangen, men ofte. Den vanligste grunnen til slapphet er mangel på vann i kroppen. Ikke spis snø. Smeltingen tar mye varme fra kroppen. Det er ikke mark i snø, men den er ofte skitten. Det blir forsvinnende lite vann av den snøen du spiser, og du får desto sårere lepper. Driker du nok? Se på urinen din når du tisser. Den skal være lys, helst helt klar hvis du har nok væske i kroppen. Jo mørkere den blir, jo større er faren for at du skal bli dehydrert, altså få væskemangel. Det at du tisser ofte er også et godt tegn.

Klær og hygiene

Vanligvis kler skiløpere seg altfor tykt, slik at de blir for varme og svette og får hemmet bevegelsene. Kle deg etter været, tyngden på sekken og tempoet. Husk at du produserer mye mer varme når du går enn når du er i ro. Ha derfor ikke for mye klær på, de blir klamme og kalde av svetten. Ha heller mer i sekken som du kan ta på ved hvil eller friskere vær - det er da du trenger ekstra isolasjon. Start gjerne godt påkledd, men ta av plagg etter hvert som du blir varmere. Åpne i det minste halsåpningen og rundt ermene på anorakken - la luften sirkulere. Ta også av småplagg som votter, lue og skjerf. Disse legges i lommene. Det kan være lurt med en såkalt "teknisk hvil" allerede etter et kvarters skigåing, der dere justerer på slike ting.

Ved overnatting

Sett ned tempoet og "gå deg tørr" før leirslagning. Børst av all snø og is på alle klær før du går inn i snøhulen eller teltet. Dersom du føler deg fuktig må du ta av alle klærne, spesielt undertøyet, og skifte til tørt før du legger deg. Våte klær kan til nød tørkes i soveposen dersom du har varmeoverskudd til det. Uansett legges de tørre klærne i sekken til neste morgen (reserveklær) mens du tørker de våte på kroppen når du er i aktivitet. Ubehagelig de første minuttene, men nødvendig. Ikke pust ned i soveposen, den blir fuktig og kald av det. Det føles lunere å ligge på magen eller i fosterstilling. Ligg ikke barhodet, bruk lue og gjerne også skjerf. Ha heller for lite enn for mye klær på deg om natten. Svette ødelegger isolasjonsevnen. Dersom du våkner av frost, blir du varm igjen av å ta på deg mer klær. Ha genseren rundt føttene, eller et par tørre raggsokker, så holder du dem varme hele natten. En genser eller et skjerf rundt livet varmer mage og korsrygg.

Kroppsvask og tannpuss

Dette er fremdeles viktig, selv om det kan være kalt ute. Du fryser fortere, dersom du er skitten. Vask hender, føtter og ansikt før du går til ro for natten. Vasker du ansiktet om morgenen, fjerner du kroppens naturlige fettlag i ansiktet, og du fryser fortere. Tannpuss bør gjøres flere ganger i døgnet. Da unngår du småsår og blemmer inne i munnen.

UTSTYR

Følgende kommentarer er ment som hjelp til vurdering av eget utstyr og ved kjøp av nytt utstyr. Tenk nøye gjennom om du virkelig har bruk for utstyret du kjøper, eller om du kan forandre/reparere litt på det du allerede har og bruke det isteden. Nytt utstyr er nemlig forferdelig dyrt. Pass på at det du kjøper er funksjonsdyktig. Mye utstyr virker bra i forretningen, men er ubrukelig på fjellet når det røyner på. Spør venner og bekjente som har vært på fjellet mye! De vet hva du trenger og ikke trenger. Alt utstyr bør i utgangspunktet kunne betjenes med votter på. Vær oppfinnsom! Du kan spare mye plundring på å sette trådløkker i glidelåser og sette trådklemmer (sånne det er på soveposetrekke) på løse tråder.

Ryggsekk

Mange ulike typer på markedet, i forskjellige prisklasser og med forskjellige funksjonsområder. Sekken må ha mavebelte, og snølås i åpningen er lurt. Store sidelommer kan være ekle å gå på ski med – pakk mest mulig inni sekken. Snøspade og -sag, sondestang, presenning og lignende kan festes utenpå. Det er ekstremt viktig at sekken din er tilpasset ryggen din, og at remmer og innstillinger er slik de skal være ut fra vekten du skal bære.

Sovepose

Selv om det er rundt 0° inni en snøhule, holder ikke soveposer med angitt nedre temperaturgrense på -10°. Selvsagt har mennesker forskjellig kuldetoleranse, men soveposer med nedre temperaturgrense på rundt -20° er å anbefale. Uteligger er lurt å ha utenpå, eventuelt også lakenpose inni.

Liggeunderlag

Må isolere så godt at man kan ligge direkte på snø. Reinskin er varmt, men kanskje litt upraktisk og tungt. Vanlige, sammenrullbare liggeunderlag duger absolutt, minst 12 mm tykt. Luftmadrass er tull - tungt og isolerer ikke i det hele tatt. Varianter av selv-oppblåsende liggeunderlag er kanskje det aller beste, men koster også mer. Husk lappesaker hvis du bruker oppblåsbare varianter! Det er utrolig kaldt å ligge på et slikt underlag som har punktert.

Spade

Norskproduserte Witco snøspade er desidert best, og nesten det eneste på markedet når det gjelder snøspader. Til graving i løsere snø og får å få vekk snø fra huleinngangen raskt og greit er en såkalt bilspade tingen. Spigerverkets snøskuffe i kort utførelse er fin til dette bruket. Har den langt skaft er det bra. Det er lettere å skuffe unna snø med, og du blir ikke så sliten i ryggen. Ulempen er at den selvsagt er litt større å dra på.

Kartmappe med kart og kompass

Enkel kartmappe som er tilstrekkelig stor med tett lukkemekanisme er bra. Snor til å ha den rundt halsen i er et must, strikk til å feste den fast rundt livet er lurt. Gjerne brettbar type. Tenk også på plasten i "vinduet". Noen typer kartmapper har plast som sprekker i kulde.

Kokeapparat

Stormkjøkken eller primus er å anbefale. De fleste typer stormkjøkken bruker rødsprit. Primus har bedre varmeeffekt, men krever mer vedlikehold og kan være vanskelig å bruke - tren hjemme! Husk å alltid bruke lokk over kokekarene, da går kokingen mye raskere, og du sparer brennstoff. Oppbevar brennstoffet i flasker som er laget til det formålet.

Ski og staver

Ski og staver kan det skrives et eget kurs om, men det meste er brukbart å gå på. Racingski blir imidlertid for smale og spinkle. Støvlene bør først og fremst være varme! Det forutsetter at de er romslige, med plass til både ett tynt og et tykt par sokker pluss at du kan vifte med tærne. Legg inn en løs, tykk ullsøle som du kjøper ekstra.

Reparasjonspose

Nedenfor er det listet opp forslag til innholdet i en reparasjonspose.

Tjærebånd

Knipetang

Ståltråd

Små spiker og div skruer

Sterkt lim (superlim)

Kniv

Syl

Ekstra skitupp

Vevd sterk tape

Reservebindinger

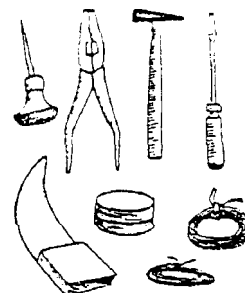
Skrudjern/stjernejern

Avbitertang

Saks

Sysaker

Lærremmer



SNØHULER

En snøhule er det varmeste og det mest komfortable stedet man kan overnatte ute om vinteren. Et telt holder ofte samme temperatur som været utenfor, mens inne i en snøhule er det alltid rundt null grader. Det tar en del timer å lage en snøhule, så det er ikke det man setter i gang med hvis man plutselig blir overrasket av uvær. I slike tilfeller vil en nødbivuakk være eneste løsning. Man kan sammenlikne en snøhule med et komfortabelt leirtelt på en speiderleir, mens nødbivuakken er gapahuken eller teltet dere setter opp for en natt (haik). Har man med seg tilstrekkelig utstyr og har gravd hulen riktig, er det ikke noe problem å tilbringe mange komfortable netter i en snøhule.

Beliggenhet

Tilstrekkelige snømengder for en snøhule finner man vanligvis bare i skavler. Skavlen for en overnatningshule kan være 3-5 meter høy. Bruk sondestang og finn ut hvor stor skavlen er, og hvor i skavlen det er mest hensiktsmessig å legge hulen. Vær obs på skredfaren når du velger en skavl til snøhule! Grav alltid snøprofil først!

Organisering av gravingen

Under gravingen av hulen er det vanskelig å unngå å bli våt, selv om en bytter på å grave relativt ofte. Det kan være lurt å ha lite klær på seg under selve gravingen, og sørge å få tørt tøy på seg under gravepauser og etter at gravingen er avsluttet. Det er viktig å skifte på å grave ofte. I begynnelsen kan bare en grave, men etter hvert som man kommer inn i hulen blir det arbeid for flere. To kan grave mens to andre flyr ut og inn av hulen og tar med seg snøen ut. Det er ypperlig å bruke presenning til dette, på denne måten kan man få med seg mye snø ut av gangen. Har man i tillegg en annen presenning utenfor huleinngangen får man fjernet snøen effektivt. En femte person kan ofte trenges ytterst i "kjeden" til å skuffe bort snø fra inngangspartiet. Hvis man i tillegg til dette har en "kokk" på kjøkkenet, kan man rotere ganske ofte slik at alle får hvilt seg ettertur.

Konstruksjon

Snøhulen kan utformes etter ditt personlige ønske. Her har du store muligheter til å utfolde ditt arkitektoniske talent. Men husk at tykkelsen på tak og vegger bør være minimum 0,5 til 1,5 meter.

Inngangspartiet

Åpningen bør legges litt oppe i skråningen så snøen lett kan fjernes fra inngangspartiet. (husk å bruke sonden ofte.) Inngangen graves rett inn, passe størrelse er ca. 80-100cm bredde og 80-120cm høyde. En annen mulighet er å grave inn i full ståhøyde, men da må den øverste delen mures igjen siden for å holde kulden og vinden ute. Fordelene med å grave i full høyde er at det går lettere i starten, og det er også lettere å få snøen ut. Stående gravestilling sørger også for at graveren ikke blir så våt som en sittende graver gjør. Det viser seg imidlertid at begge måter tar omtrent like lang tid, og man kan ha en ganske romslig inngang fra starten av uten å måtte tette den igjen siden.

TIPS: En rask og enkel snøhule: Grav stående høyde 2-3 meter rett inn i snøen (80cm bred). Grav ut liggebrisker på begge sider. Form taket som en halvkule (igloo). Fest et par ski vannrett i huleåpningen. Skiene skal ligge 30cm lavere enn liggebriskene. Tett igjen åpningen over skiene med snøblokker.



Eksempler på huleinnganger. Legg merke til presenningen til å dra snøen ut med.
På bildet til høyre er det allerede to inne i hulen som er i ferd med å grave oppover og til sidene.

Når man har gravd inn ca 2 meter kan man begynne å grave oppover. Her er det spesielt viktig at man sonder i alle retninger, slik at man vet hvor mye man har å gå på. Jo tidligere man kan begynne å grave oppover, jo bedre. Bruk derfor sondestangen aktivt under hele gravingen, så dere hele tiden har oversikten over hvor mye dere har å gå på i alle retninger.

Gulvet

Det er vanskelig å holde bakkenivået konstant når man har begynt å grave oppover. Det bør være minst 30 cm med snø i "gulvet" for å isolere, og ettersom man graver opp og frem bør man også tenke litt på gulvet. Selv om det må ha en viss tykkelse må det ikke bli "avleiret" snø på det etter hvert som mer og mer snø må ut av hulen. Prøv derfor å holde gulvnivået så lavt som mulig.

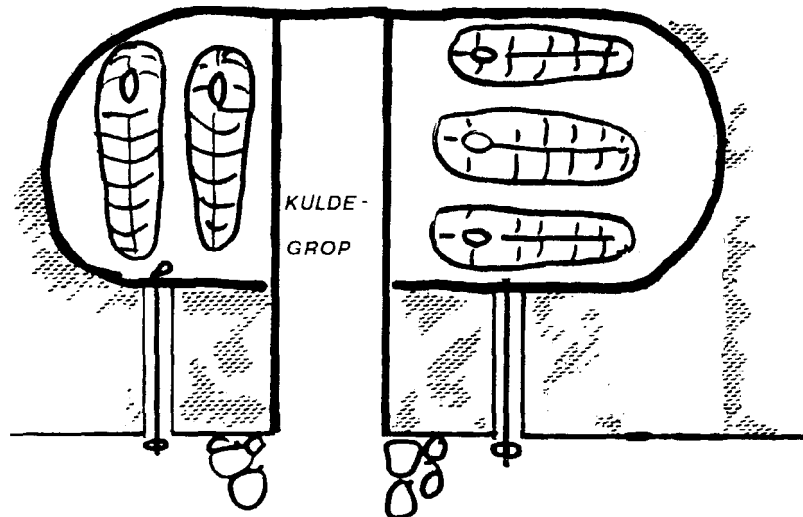
TIPS: Ta noen pauser mens presenningen er ute av hulen for å tømme, og skrap da gulvet ned til det nivået dere vil ha det på.



Bruk av presenning: Presenningen er forsterket med tau rundt slik at det skal være lett å holde snøen oppi mens man drar presenningen ut av hulen

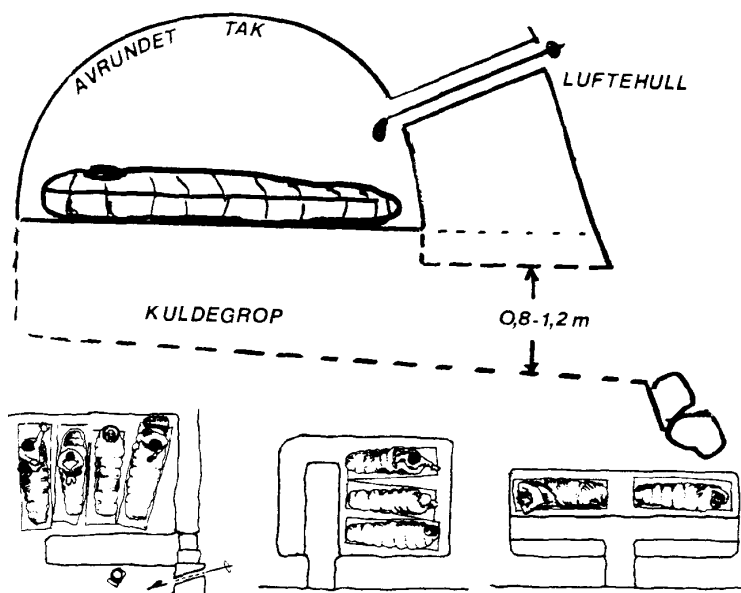
Kuldegrop og kuldelaås

Grav så sengebrisker til hver side. To personer kan nå jobbe med hver sin sengebrisk, mens to andre kan jobbe med å få snøen ut av hulen. Sengebriskene må ligge minst 30 cm høyere enn øverste punkt i inngangspartiet, slik at varmen holdes inne. Dette kalles en kuldelaås. Kald luft er som kjent tyngre enn varm luft, og den vil følgelig renne ned i midtgangen (kuldegropen) og bli transportert ut av hulen. Har man derfor en stor kuldegrop, gjerne i form av en midtgang, kan man også oppbevare sekkene her. Sørg for at veien ut av hulen er fri. (I tillegg blir all tråkking begrenset til midtgangen.) Det er også viktig at gulvet har en svak helling ut av hulen i inngangspartiet.



Taket

Taket skal ha en jevn hvelving etter samme prinsipp som gamle broer og katedraler. Taket i en snøhule vil nesten alltid begynne å sige ned allerede etter første natten, og av og til er en nødt til å skrape ut mer fra taket for å fortsette å bo der komfortabelt. En jevnt hvelvet konstruksjon bærer taket mye bedre opp enn om taket er flatt. Jevn ut alle ujevnheter på takflaten for å unngå takdrypp. Til dette arbeidet kan man skrape med snøspaden og etterpå bruke en stor børste med stiv bust (skurebørster). Det er livsviktig å måle taktykkelsen med sondestangen ofte når man graver oppover mot det som til slutt skal bli endelig takhøyde. Taket kan IKKE være tynnere enn 50cm på det tynneste, avhengig av snøens konsistens.



Andre forslag til snøhuletyper

Luftehull

Tett luft i snøhulen fra dem som ligger i den, er vanligvis ikke farlig, mengden kan føles ubehagelig. Det vil alltid være en viss ventilasjon gjennom snøen, men for å få tilstrekkelig tilførsel av luft må man lage et par luftehull med staven. La staven ligge i luftehullet slik at det ikke fokker igjen. Hvis det skulle tette seg er det bare å rense med staven. Ligger man i samme snøhule flere netter bør man skrape bort ispanseret fra hele taket: Jo mer fuktighet som produseres fra pusten deres, jo mindre luft kommer naturlig gjennom snøen.

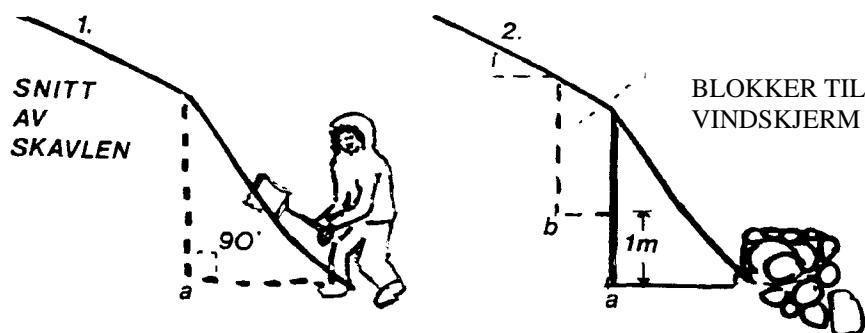


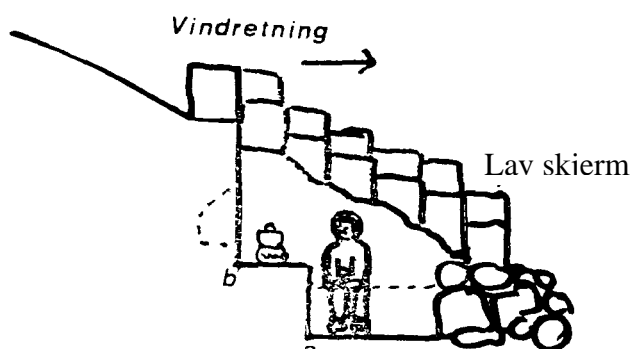
Dagen etter en natt i snøhule. Legg merke til at taket fortsatt har kuppelfasong.

Kjøkken

Kjøkkenet skal være nær hulen, og skal ha en størrelse på ca. 3-4 ganger 2 meter. Skjær ut blokker og bygg opp levegg av disse. Lag også en benk å sitte på med plass til hele laget, og samle utstyret her hvis det er plass. Det er viktig å ha varm drikke ferdig når dere er godt i gang med hulearbeidet, og middag ferdig når hulen er tilnærmet ferdig. Husk også at hvis hele laget er på kjøkkenet betyr det at ingen er inne i hulen...

TIPS: Lag en gang fra kjøkkenet og rett bort til huleinngangen. Da slipper dere å base i snø når dere skal til og fra.





Merking av området

Man vet aldri hvem som er ute og gå i fjellet. Selv om dere kanskje har gravd hulen deres et øde sted kan skigåere tro at skavlen dere nå har laget et stort hull i egentlig består av kompakt snø. Det er derfor viktig at dere merket hele området oppe på skavlen, med staver og eventuelt en snor. Dette skal være synlig for en som kommer helt fra andre siden av skavlen!

Sengetid

Samle alt utstyret før dere legger dere. Alt personlig utstyr unntatt ski og staver tas med inn og has i sekken. Ha alltid en spade inne, i tilfelle inngangen fokker igjen. Skiene settes godt ned i snøen utenfor hulen, og alt graveutstyr settes på kjøkkenet. Inne i hulen skal det alltid brenne et stearinlys, slik at man kan se at det er nok oksygen. Kubbelys brenner best og lengst. Termometer er også kjekt å ha, henges i taket ved hjelp av en tråd i en binders e.l. Det bør vise under 0° Celsius hele tiden. Mellom 0° og -2° er ideelt.

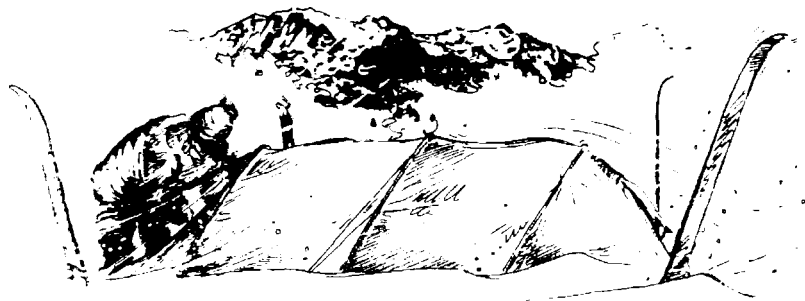


TIPS: Hvis snøen er umulig å grave i, og temperaturen er under 0° , kan det lages god grave-snø ved å spa snøen fra en haug til en annen, og vente i 1-2 timer.

Hvis dere har vært lure, har dere fylt opp termosene med varmt vann før dere legger dere. Når dere står opp neste morgen og spiser frokost, kan dere bruke dette vannet mens dere koker opp nytt vann til termosene (lunch). Da slipper dere å koke opp vann to ganger.

TELTING OM VINTEREN

Å sove i fjelltelt om vinteren er en glimrende overnattingsmetode. Sekken blir tyngre enn hvis du belaget deg på å sove i snøhule eller gapahuk, men å sette opp teltet går selvsagt mye raskere enn å grave snøhule. Med vindskjerm og kuldegrop blir teltet vel så bra som andre alternativer.

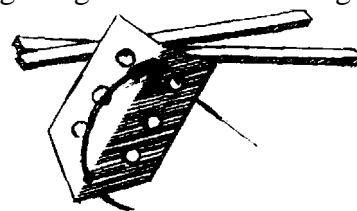


Plassering

Unngå snøfylte skråninger. Det beste er en åpen plass hvor snøkred ikke kan forekomme. Er plassen i tillegg lite utsatt for vind har du truffet blink. Snødybden bør være stor nok til å grave en god arbeidsgrop (tidligere kalt kuldegrop) på ca. 70-100cm (det bør også være ca 30cm snø igjen nede i arbeidsgropen). Da får du nesten ståhøyde forteltet. Teltet må reises slik at det står på langs av vindretningen, altså slik at vinden treffer teltet på kortsiden.

Reising av teltet

Plassen må trampes til med ski på bena. Tramp hardt slik at teltet vil stå ca 20cm lavere enn snøen rundt, men ikke mer. Når plassen er trampet hard settes teltet opp. Bruk gjerne ski og staver til dette, de kan eventuelt byttes ut med plugger senere hvis dere har lyst til å ta en kveldsskitur. Barduner godt. Tett til med løs snø rundt kanten på teltet. Resultatet er et telt der bunnen er 20 cm lavere enn resten rundt, med snø inntil kanten utenpå ytterteltet. Dersom teltet ikke har bunn, bør en primus brenne på maks styrke inne i teltet i 10 minutter. Da dannes en hard hinne oppå snøen, slik at vi ikke trækker så lett igjennom snøen inne i teltet. Som plugger bør du bruke spesielle snøplugger, som er lenger og flatere enn vanlige teltplugger. Du kan også lage dine egne med 50cm lange lister eller stokker, gjerne 2 ganger 2cm eller noe mindre i tverrsnitt. Disse stikkes ned dypt i snøen eller graves ned liggende hvis det er lite snø. Du kan også bruke snøankere som brukes til vinterklatring, og du kan lage dine egne snøankere av eksempel finerplater.



Arbeidsgrop

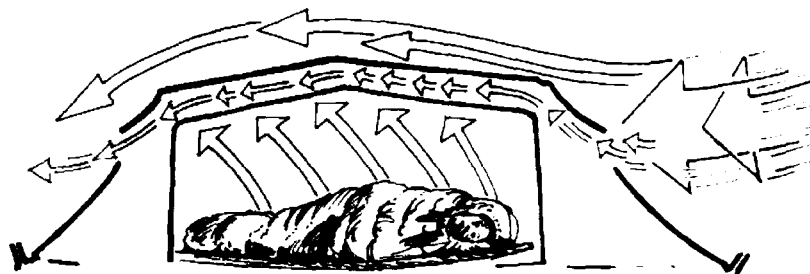
Å sove i telt uten arbeidsgrop kan være ubehagelig kaldt. Både for varmens og romslighetens skyld er det derfor lurt å grave en grop i det ene eller begge forteltene. Det er praktisk med et telt som har ekstra stort fortelt i den ene enden. Man får da en stor arbeids(kulde)grop, med plass til sekker og personer på en gang

Vindskjerm

For at ikke fokksnø skal legge seg på teltet og rase det, må det bygges vindskjerm i en avstand av 1 til 1,5 meter fra teltet. Den skal være vinkelformet eller buet, med spissen mot vinden. Høyden på skjermen skal være noe lavere enn teltets høyde.

Ventilasjon

For å få best mulig ventilasjon bør lukene i teltet være mest mulig åpne, og innerteltet lukket. Teltet bør som tidligere omtalt være plassert slik at vinden blåser gjennom teltet på langs, slik at man får ventilasjon inn gjennom den ene luken og ut av den andre. Hvis det blir problemer med fukk inn i forteltet ved stor vind kan du lukke luken på lo-siden litt. På le-siden må alltid luken være helt åpen.



Unngå å koke inne i innerteltet og vær forsiktig med kunstfiberduk i nærheten av kokeapparatet. Kok alltid på le-siden og bruk lokk slik at utslipp av vanndamp blir minst mulig. Når du koker på le-siden blir nærmeste åpning som en pipe, med god utluftning. Koker du derimot på lo-siden blir hele teltet fylt med vanndamp.

Etter bruk

Luft og tørk teltet etter bruk. Kunstfiber råtner ikke, men det gjør bomullen i tråden de fleste telt er sydd med. Kunstfiberdukene kan få muggflekker. Pass på at telt med fastsydd innertelt blir helt tørre.

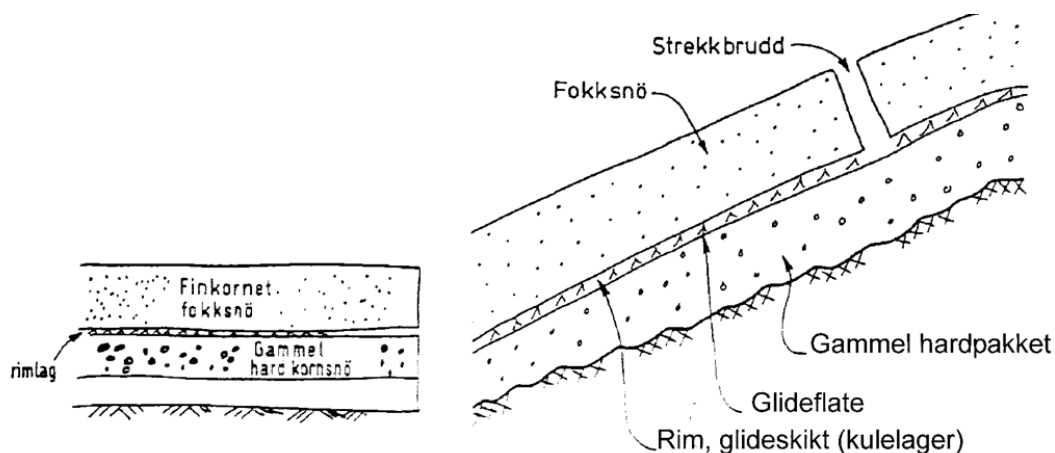


SNØSKRED

Hvert år omkommer gjennomsnittlig 6 mennesker i snøskred her i landet. I de siste årene har andelen av skiløpere som blir drept i skred vært økende. Undersøkelser i Norge viser at minst 90% av dem som har vært utsatt for skred overlever. Blir man fullstendig begravet i skredet, vil muligheten for å overleve avta raskt med tiden. Etter 3 timer, for eksempel, vil oftest bare 1 av 10 være i live.

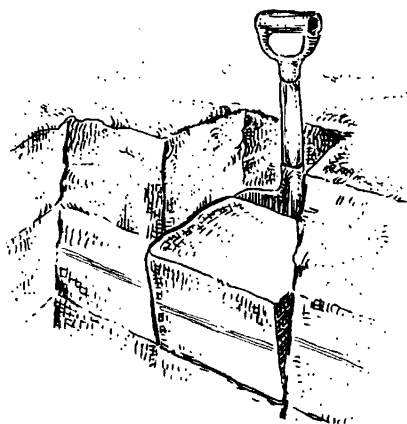
Snødekket

Gjennom vinteren vil temperatur og vindforhold stadig skifte. Det betyr at de enkelte snøfall avlagres forskjellig, og vi får en lagdeling av snødekket. Snødekket blir derfor sammensatt av snølag med svært forskjellig tetthet, hardhet og krystallform. Snø som har falt i stille og kaldt vær, danner løse lag i snødekket. Når det blåser, får vi lag med fast og finkornet fokksnø. Hvis det regner og deretter blir kaldt, fryser snøoverflaten til skare. I kalde netter kan det dannes rim på snøoverflaten med løs konsistens. På denne måten varierer snødekket i sammensetning med faste og løsere lag. Det er særlig viktig å være oppmerksom på sjikt med løs konsistens som gir dårlig feste mellom over- og underliggende lag.



Snøprofil

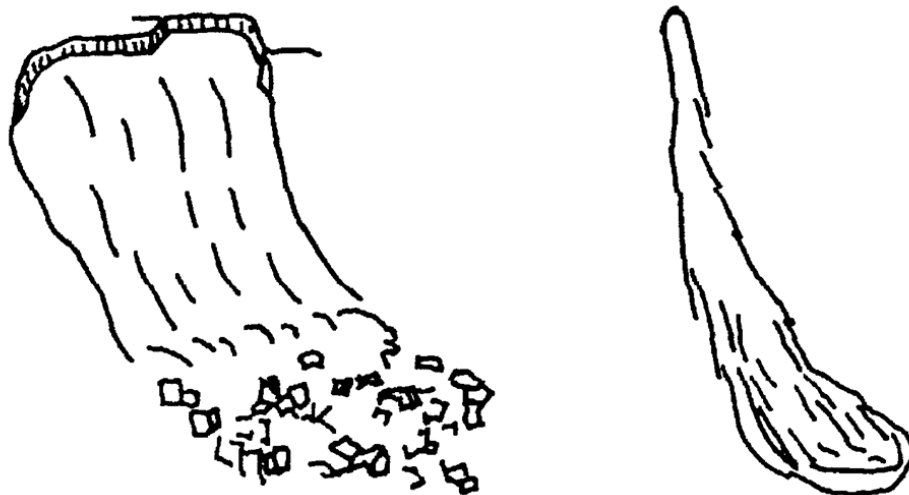
For å kunne vurdere skredfaren i et område kan du grave en sjakt ned til bakken og studere snølagene. Faste lag gir blokker og flak, mens løse, tynne lag gir dårlig forankring for snøen. Man kan også tydelig se om det er skedfare hvis det ligger "kulelager" mellom lagene. For å sjekke stabiliteten av snødekket er det nyttig å vite hvor godt de forskjellige lagene er festet til hverandre. Man tar da en såkalt "spadeprøve", som går ut på å skjære løs en blokk av snøprofilen. Spaden settes så i bakkant av blokken, og spadeskaftet trekkes nedover, som vist på figuren under.



Skredtyper

Flakskred: Når ett eller flere snølag glir på underlaget som et akebrett. Skredet utløses langs en rett linje og sklir nedover fjellsiden.

Løssnøskred: Når skredet utløses i ett punkt og utvider seg i en slags pæreform nedover fjellsiden.

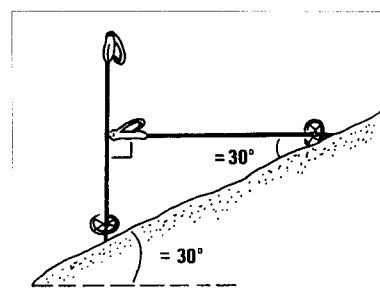


Faktorer som er avgjørende for skredfare

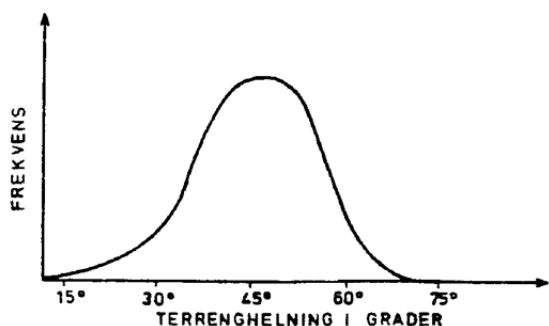
Det er fire faktorer som påvirker skredfaren:

- 30° helling eller mer (omtrent som en slalåmbakke)
- Nedbør - snø eller regn
- Vind
- Temperaturendringer

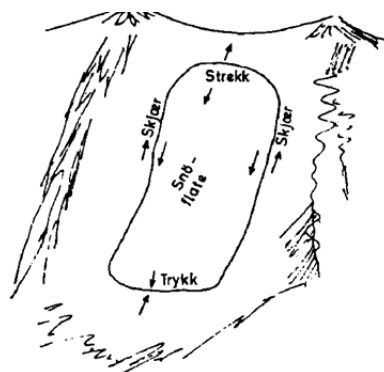
Når en eller flere av disse situasjonene inntreffer, påvirker det skredfaren. Desto flere faktorer desto høyere skredfare. I Norge blåser det veldig ofte fra vest eller sydvest. Derfor er ofte vestsidene av dalene farligst. Teoretisk kan det gå skred i så svake hellinger som 10°, men de går oftest i hellinger på mellom 30 og 60 grader. Det er lurt å legge turen utenom farlige områder.



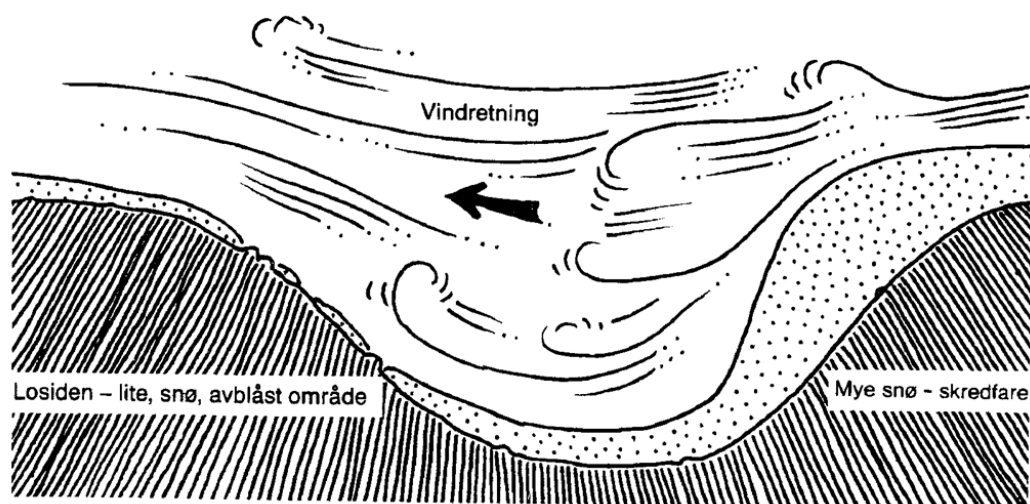
Beregning av terrengbratthet



Hypighet av skred i Norge i forhold til hvor mange grader terrenget heller. Her ser man at det går nesten ingen skred i terreng som heller mindre enn 15v grader, og heller ikke over 70 grader (da er hellingen sjelden dekket av sne, siden det er så bratt.



Kretfer som virker i et område der det kan gå skred. Sneen trykker mot nedre del og strekker i øvre del, samtidig som det er skjærekretter i sidene. Der festene er dårlige kan det lettere løsne og gi etter for kreftene.



Slik legger sneen seg i forhold til vinden. Det er på lesiden det danner seg skavler, og derfor er det i de sidene som ligger vendt mot vindretningen som er mest skredfarlige.

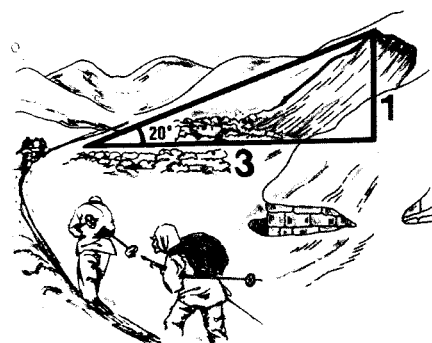
Tre viktige fjellvettregler mht skred

1. Meld fra hvor du går.
2. Vis respekt for vær og værmelding.
3. Lytt til erfarne fjellfolk.

Veivalg

Hovedregel: Legg turen utenom farlige områder.

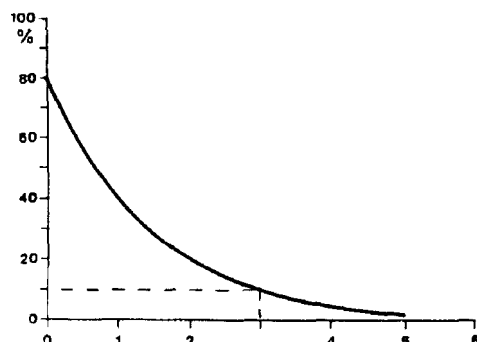
Huskeregul: Vær trygg - følg rygg!



Tenk før du begynner å gå. Prøv å forutsi hvor det er trygt å gå ved hjelp av kart og lokale snøobservasjoner. Se etter på hvilken side av rygger og knauser snøen har lagt seg. Legg ruten der knauser og steinblokker stikker opp av snøen. Målet er å gå der det er lite snø. Dersom du har gått deg inn i områder som oppfattes som skredfarlig, så kom deg ut av området så raskt som mulig.

Hvor lang tid har du?

Sannsynligheten for å overleve dersom du er tatt av skred er fremstilt i denne kurven. Kurven bygger på data der det å bli tatt av skred er definert som å være helt begravet av snø. En kan lese kurven slik: Dødsårsaken i løpet av de første 10-15 minuttene er ofte forårsaket av mekaniske skader. I tidsperioden 15-35 minutter inntreffer døden ofte som følge av kvelning, mens dødsårsaken etter dette er som regel en følge av nedkjøling.



Når en blir tatt av skred er det altså gjerne tre typer skader som kan oppstå:

Mekaniske skader

Denne type skade inntreffer i første fase, i selve fallet. Skadene kan være brudd, blødninger, slag mot hodet, avrevne kroppsdelene o.l.

Mangel på luft - kvelning

Det å bli tatt av skred, er som om kroppen blir utsatt for en kollisjon og etterpå blir støpt inn i sement. Det kan være umulig å få plass til å bevege brystkassen for å puste, langt mindre å kunne bevege kroppsdelene.

Nedkjøling

Dersom personen blir liggende i skredet i noe tid, starter nedkjølingen. Grad av nedkjøling avhenger mye av hvordan vedkommende er kledd, fuktighet i snøen og hvor lenge personen har ligget i skredet. Her er det ingen fasit.

KAMERATREDNING

Kameratredning gjennomføres i løpet av de første 45 minuttene etter at skredet er utløst. 7 av 10 omkommer etter 15 minutter. Derfor er det avgjørende at de skredtatte redde ut av skredet så fort som mulig.

Primær søketeig

Hvor skal vi lete? Vi kan ikke lete i hele skredet, men må konsentrere oss om det området det er sannsynlig at den skredtatte ligger.

Spor inn i skredet, hvor ble personen sett siste gang?

Hvor er medrivningspunktet (det punktet hvor personen ble tatt av skredet)?

Hvor er forsvinningspunktet (det punktet hvor personen forsvant UNDER snøen)?

Finnes det hindre i skredbanen som trær, steiner og lignende.

Ut i fra disse punktene kan en fastslå et området (primærteig) hvor det er sannsynlig at den skredtatte ligger. Det er i dette området vi starter å lete/søke.

Et skred beveger seg som en elv. Gjenstander kan lett bli stoppet opp av hindringer (steiner osv) og det dannes ofte bakevjer nedenfor, der gjenstander kan bli liggende. Et skred har størst hastighet i midten, slik at gjenstander i midten av skredet ofte blir fraktet lengre enn gjenstander i ytterkantene. Hovedregelen er at lette ting blir fraktet lengre enn tyngre ting. Det medfører at luer, staver, sekk ofte blir transportert lengre enn selve kroppen.

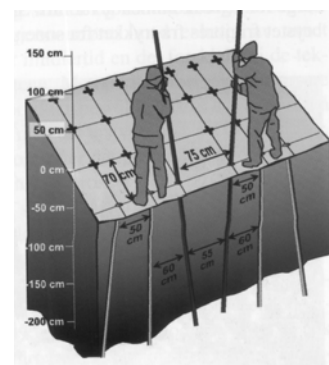
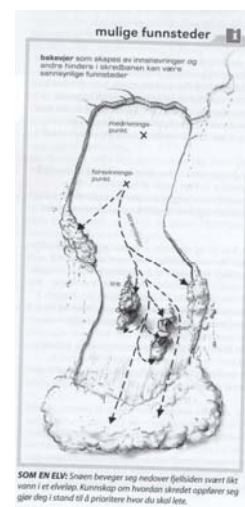
Vurder faren for nye skred

Er det andre skredbaner som går inn i leteområdet?

Er det mye snø igjen der skredet startet, som kan løsne og lage et nytt skred?

Er det behov for å sette ut skredvarsler (personer som har utkikk opp i fjellsiden, og som kan varsle letemannskapene, om det kommer et nytt skred)?

Ta ut fluktveier ut av skredområdet for letemannskapene.



Overflatesøk

Gå manngard (gå over primær søketeig og let etter gjenstander som ligger oppe i overflaten)

Alle funn kontrolleres ved sonding eller graving i området rundt funnet.

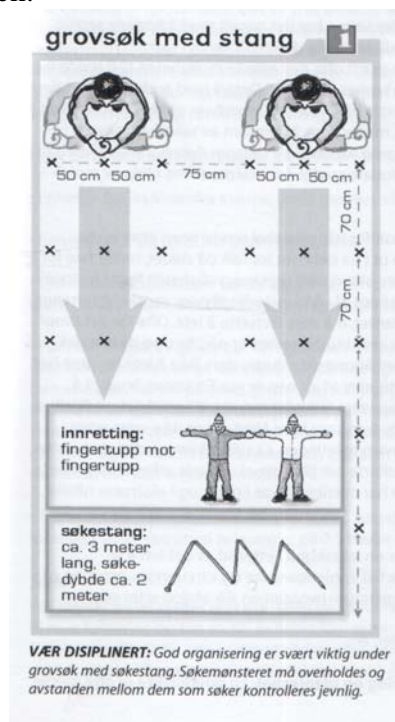
Ikke flytt på gjenstandene, men la dem bli liggende. Merk funnet med for eksempel skistaver.

Ikke spytt eller uriner i skredområdet, dette vil ødelegge for redningshunden.

Grovsøk

Grovsøket gjennomføres ofte samtidig med overflatesøket. Grovsøk er søkelinje med bruk av sondestaver eller improviserte søkemidler, ski, staver, rager osv.

- Still på linje med armlengdes avstand
- La spissen på søkestangen hvile i snøen ca 75cm foran føttene dine
- Søkelinjeleder roper "søk", alle går et skritt frem til stangen, og alle søker loddrett 2meter ned rett foran seg, og 75cm ut til hver side for seg. Når du er ferdig med dine 3 søk, lar du stangen hvile på skulderen med spissen i bakken 75cm foran deg, avvent ny kommando fra søkelinjeleder
- Søkelinjeleder roper igjen "søk", du går et skritt frem til søkestang. Gjennomfør dine 3 søk
- Når hele søketeigen er gjennomført, snur søkelinjen, og området søkes på nytt. Søket fortsetter til organisert redning kommer og overtar
- Ved funn gis straks melding til søkelinjeleder eller redningsmann. Søkestangen blir stående. Søkelinjen fortsetter fremover, mens graving starter rundt funnstedet.



Varsling

Varsling ved snøskredulykker er viktig, men det avhenger av avstanden til folk og muligheten for å komme til unnsetning. Dersom vi har mobiltelefon og dekning, varsles umiddelbart **112**.

Retningslinjer for varsling dersom vi ikke har sambandskontakt/mobiltelefondekning.

Flere tilstede

En varsler (vurder å sende to sammen), resten starter kameratredning.

Kun to tilstede

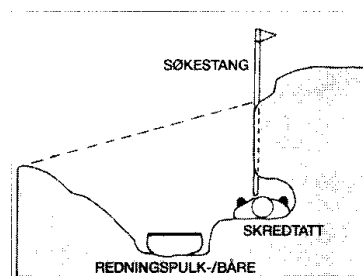
Begge starter kameratredning i minimum 45 minutter. Deretter kan en gå etter hjelp.

Kun en tilstede

Han/hun gjennomfører kameratredning i minimum 45 minutter, og går så etter hjelp.

Førstehjelp

- Lokaliser den skredtattes hode
- Sikre frie luftveier
- Ved behov gi kunstig åndedrett og hjertekompresjon
- Undersøk skader – behandle varsomt nakke, bryst og rygg
- Bevisstløse legges i stabilt sideleie
- Vurder flytting opp mot faren for ytterligere nedkjøling/varmetap.



Sjansen for å finne overlevende er avhengig av minst 3 faktorer:

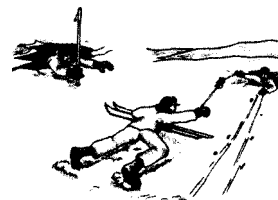
1) I hvilken tilstand er personen etter å ha blitt tatt av skredet, 2) Hvor dypt ligger den skredtatte og 3) Hvor lenge har den skredtatte ligget begravet av snømassene.

Ved funn graves det inn til personen fra siden, prøv å lokalisere hode og overkropp. Grav inn en åpning, sørg for at pasienten får frie luftveier og pusterom for brystkassen. Når funnet er gjort, har man ikke lengre dårlig tid. La pasienten ligge i snøen/hulen, ikke flytt, det er godt isolert i snøen. Alle er utsatt for alvorlig generell nedkjøling, avhengig av hvor lenge de har ligget der. Varmetapet er stort, pakk evt inn i aluminiumssekk, plast, vindsekk. Bruk det du har for hånden. Det er også mulig å "lage" en varmeflaske av varmt termosvann helt ut på en ullgenser som igjen pakkes inn i en plastpose el. Varmeflasken plasseres inn på magen. Beveg pasienten minst mulig, armer og ben er de kaldeste delene på kroppen, og det kalde blodet kan gi hjertestans (after-drop) når det kommer tilbake til hjertet NB! Mekaniske skader kan også ha inntruffet. Gradvis oppvarming er det beste vi kan gjøre. Evt gjenoppliving (kunstig åndedrett og hjertekompresjoner) skal man holde på med helt til hjelpemansker kommer. Det er bare en lege som kan erklære en pasient død, ikke gi opp!

Selvbergning / kameratredning ved is gjennomgang

Dersom personer går gjennom isen ved uhell gjennomføres følgende for å redde seg selv:

- Ta av staver (brukes som ispigger)
- Ta av ryggsekken
- Dra deg opp av isen via stavene
- Gå opp på isen i den retning du kom fra Der er isen ofte sterk nok
- Få tak i ryggsekken dersom det er mulig (tørre klær, mat ol)
- Dersom du ser noen går gjennom isen, kan du legge deg på isen og strekke ut skistaver, ski, rajer eller tau.



HIORTH-SKIEN TIL BESTE DEBUTANTLAG

Ny premie fra 2003 Hiorthstaben ønsker med denne premien å motivere flere debutantlag til å delta. Lære å grave og bo i snøhule samt trening i vinterspeiding på høyfjellet.

2003	1. SKOUGUM	2006	1. SKOUGUM	2009	1. TANUM
2004	1. SKOUGUM	2007	1. SKOUGUM	2010	1. TANUM
2005	1. SKOUGUM	2008	1. SKOUGUM	2011	

VINNERE AV VANDRESKIA

KFUK/KFUM premien. Var fra starten i 1986 premie til beste K/M lag, men fra 2004 er Vandre skia tildelt tredje beste lag i konkurransen.

1986	1. HOLMEN, BILLINGSTAD & 1. HVALSTAD	1999	3. EIKSMARKA 1
1987	1. HOLMEN	2000	3. EIKSMARKA 1
1988	3. EIKSMARKA 1	2001	1. HOLMEN
1989	1. BLAKSTAD	2002	1. HOLMEN
1990	3. EIKSMARKA 1	2003	3. EIKSMARKA 1
1991	2. ASKER	2004	SLEMMESTAD K/M
1992	2. ASKER	2005	1. HOLMEN K/M
1993	1. HOLMEN	2006	1. SKOUGUM
1994	3. EIKSMARKA 1	2007	HØVIK VERK
1995	1. HOLMEN	2008	ASKER 1
1996	3. EIKSMARKA 1	2009	1. SKOUGUM
1997	2. ASKER	2010	ASKER 1
1998	2. ASKER	2011	

VINNERE AV K-KRUSET

Oppsatt av Kredittkassen i 1975 til fremme av vinterspeiding blant Speiderpikene i Asker og Bærum. Etter sammenslåingen til ett forbund i 1978 er K-kruset gitt til nest beste lag fra NSF. Fra 2003 er K-kruset gitt til neste beste lag fra Asker & Bærum, uansett forbund.

1975	HØVIK VERK 1	2000	BÆRUMS VERK
1976	BLOMMENHOLM 1	2001	1. SKOUGUM
1977	EKELI 1	2002	1. EIKSMARKA
1978	NESØYA 1	2003	1. SKOUGUM
		2004	SLEMMESTAD K/M
1980	1. SKOUGUM	2005	1. HASLUM
1981	1. EIKSMARKA	2006	1. SKOUGUM
1982	3. BLOMMENHOLM	2007	1. SKOUGUM
1983	1. SKOUGUM	2008	1. SKOUGUM
1984	HØVIK VERK BÅTSTØ	2009	ASKER 1
1985	HØVIK LAND 1	2010	1. SKOUGUM
1986	BLOMMENHOLM 4	2011	
1987	4. BLOMMENHOLM 1		
1988	1. SKOUGUM		
1989	1. BØRGEN		
1990	HØVIK VERK BÅTSTØ		
1991	1. SKOUGUM		
1992	2. BLOMMENHOLM		
1993	JONG		
	HØVIK VERK BÅTSTØ		
	HØVIK VERK FJORDSTU		
1994	HØVIK VERK SKOGSTU		
1995	1. SKOUGUM		
1996	EIKSMARKA KFUM		
1997	ASKER 1		
1998	2. ASKER KFUM		
1999	1. SKOUGUM		



VINNERE AV HIORTHPOKALKONKURRANSEN

1935	1. GRAV	1994	1. SKOUGUM
1936	1. SANDVIKA	1995	1. SKOUGUM
1937	1. SKOUGUM	1996	1. SKOUGUM
1941	1. HØVIK OG 1. STABEKK	1997	BÆRUMS VERK
1948	1. SANDVIKA	1998	1. SKOUGUM
1949	1. HØVIK	1999	HØVIK VERK
1950	1. SANDVIKA	2000	1. JAR / 1. LYSAKER
1952	1. DIKEMARK	2001	1. SKOUGUM
1953	1. HØVIK	2002	1. SKOUGUM
1954	1. BLOMMENHOLM	2003	ASKER 1
1955	1. BLOMMENHOLM	2004	1. SKOUGUM
1956	1. SKOUGUM	2005	1. SKOUGUM
1957	1. SKOUGUM	2006	1. SKOUGUM
1958	1. LYSAKER	2007	1. SKOUGUM
1959	1. HØVIK	2008	1. SKOUGUM
1960	1. BLAKSTAD	2009	1. SKOUGUM
1961	1. BLOMMENHOLM	2010	ASKER 1
1962	1. BLAKSTAD	2011	
1963	1. BLOMMENHOLM		
1964	1. HASLUM		
1965	1. BLOMMENHOLM		
1966	1. HASLUM		
1967	1. SNARØEN SJØ		
1968	3. BLOMMENHOLM		
1969	2. HØVIK		
1970	2. HØVIK		
1971	1. SLEMMESTAD		
1972	2. HØVIK SKOGSTU		
1973	2. HØVIK BATSTØ		
1974	1. BLAKSTAD STRAND		
1975	1. HØVIK LAND		
1976	2. HØVIK SKOGSTU		
1977	1. BLAKSTAD LAND		
1978	4. BLOMMENHOLM		
1980	3. BLOMMENHOLM		
1981	4. BLOMMENHOLM		
1982	4. BLOMMENHOLM		
1983	HØVIK VERK BATSTØ		
1984	1. SKOUGUM		
1985	1. SKOUGUM		
1986	HØVIK VERK FJORDSTU		
1987	2. BLOMMENHOLM		
1988	HØVIK VERK BATSTØ		
1989	HØVIK VERK BATSTØ		
1990	1. SKOUGUM		
1991	HØVIK VERK BATSTØ		
1992	HØVIK VERK SKOGSTU		
1993	1. KOLSÅS		

