

Vinterspeiding



Bekledning

Hvordan bør man kle seg for å holde varmen inne og kulden ute om vinteren?

Det absorberende lag

Innerst mot kroppen trengs et lag som kan ta i mot mest mulig av den fuktighet og svette som kroppen vil kvitte seg med samtidig som det holder deg varmt. Ull har den perfekte egenskapen for dette. Ull varmer selv om det er vått. Bomull blir svært kaldt når det er vått. Superundertøy transporterer fuktigheten ut og dette krever mer av det varmeregulerende laget.

Det varmeregulerende lag

Dette laget er det som er mellom undertøyet og yttertøyet og kan godt være flere plagg. Dette er det laget du skal bruke til å regulere varmen med. Undertøyet og yttertøyet skal man alltid ha på seg. Det varmeregulerende laget kan man justere varmen med slik at man alltid holder seg passe varm.

Det vindtette lag

Ytterst må man ha et vindtett lag. Dette holder kulda fra vinden ute.

Det absorberende lag	Det varmeregulerende lag	Det vindtette lag
<ul style="list-style-type: none">• Underbukse• Lang undertrøye• Lang underbukse• Innersokker• Tykke sokker	<ul style="list-style-type: none">• Genser/skjorte• Tykk genser• Skjerf/Hals• Lang underbukse	<ul style="list-style-type: none">• Lue• Anorakk• Bukse• Gamasjer• Skisko• Fotposer

Kle av seg klær

Når man har gått mellom 10 minutter og en time har man etter hvert opparbeidet mye varme utstråling fra kroppen. Da er det viktig å regulere varmen (med det varmeregulerende lag) ved å ta av seg plagg. Når man går oppover en bratt bakke kan man for eksempel ta av seg luen og på seg ørevarmere slik at man slipper ut litt varme. Å åpne anorakken er også en lur ide. Startet man om morgenen med den tykke genseren på seg bør den også tas av når varmen begynner å stige.

Kle på seg klær

Når skal man så ta på seg klær? Det enkleste her er å starte med å si at når man har begynt å fryse er det for sent. Når man stopper for å ta en pause er det lurt å ta på seg mer tøy med en gang, og ikke vente. Anorakken må lukkes helt opp, lua må på igjen osv. for å holde på den varmen du har opparbeidet deg.

Det samme gjelder når man ankommer leirplassen. Det å sette opp presenning, finne ved o.l. skaper ikke like mye varme som det å gå på ski med sekk på ryggen.

I tillegg er det viktig at det er nok ekstra tøy i sekken for å kunne ta på seg mot kvelden når aktivitetsnivået blir enda lavere og man sitter rundt bålet.

Overnatting ute om vinteren

Hvordan holder man seg varm om natten?

Unngå kulda

Det store problemet er kulda. En speider skal kunne greie seg uten dyre soveposer som tåler ± 50 grader. Innerposer og yttertrekk gjør alminnelige soveposer langt varmere, samtidig som posen beskyttes. Legg heller ikke overnattingsstedet nede i ei grop. Der samles den kalde lufta, slik at temperaturen blir lavere enn i området rundt.

Liggeunderlag

Underlaget er viktig. Det gjelder å ha et godt isolerende lag under seg, enten granbar eller isopormatter eller gjerne en kombinasjon. I skogløse områder må du satse bare på liggeunderlag.

Gapahuk

En vintergapahuk bør ha så lavt tak som mulig. Snøen kan brukes både til vegger og til å dekke taket, slik at det kan bli riktig lunt og fint. Ski og staver kan brukes til rammeverk i taket, men da får du ikke brukt dem igjen før bivakken skal rives. Et bål foran inngangen varmer og gir stemning, men husk å legge store stokker under, slik at det ikke så raskt forsvinner ned i snøen.

Hvis dere bruker telt, er det best med selvbærende konstruksjoner (tunnel- og igloutelt), da det ikke er så lett å få stramme barduner på snøføre. Pass på at både gapahuk og telt plasseres i le. Dersom det er vanskelig, får dere bygge en levegg.

Hvordan holde varmen i soveposen

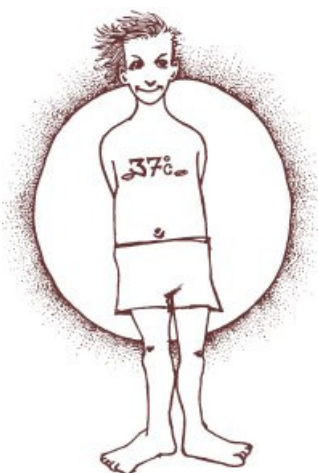
Før man legger seg for kvelden må man varme opp kroppen. En varm kropp varmer opp soveposen raskere enn en kald kropp. Gå derfor en liten tur før du legger deg slik at du er god og varm når du kryper ned i soveposen. Ikke vær så varm at du svetter. Da blir det mye fuktighet i soveposen og mye fuktighet kroppen din må fordampe.

Legg gjerne de andre klærne dine mellom soveposen og liggeunderlaget. Da er de varme om morgenen også. Klærne må være tørre. Våte klær og støvler skal ikke inn i soveposen. Da blir du kald om natten.

Dersom du har muligheten er det godt å ta med seg en flaske med kokende varmt vann ned i soveposen.

Mulepose

I muleposen puttes alt mulig. Også fin som reserveproviant. Kan inneholde: Kokesjokolade, rosiner, hasselnøtter, aprikos, marsipan, tørka ananas, tørka epler, peanøtter, seigmenn osv.



Klær i soveposen	Utstyr	Annet
<ul style="list-style-type: none">• Underbukse• Lang undertrøye• Lang underbukse• Innersokker• Tykke sokker• Skjerv/hals• Lue	<ul style="list-style-type: none">• Liggeunderlag• Sovepose• Yttertrekk• Innertrekk• Granbar	<ul style="list-style-type: none">• Vær passe mett.• Gå på do før du legger deg.• Gå en tur før du legger deg.• Skift til tørt tøy før du kryper i posen.• Legg de ekstra klærne (tørre) oppå underlaget under soveposen.• Ikke tørk støvler eller våte klær i soveposen.

Frostskader og generell nedkjøling

Nedkjøling av hele eller deler av kroppen kommer av at varmetapet til omgivelsene er større enn den varmemengden som skapes i kroppen. Kombinasjonen av lav temperatur, vind og/eller fuktighet mot huden gir stort varmetap.

Andre faktorer som virker inn er:

Dårlig form, trøtthet, tidligere frostskader, høy alder, angst, sult, fysiske skader, alkohol og tobakk, dårlige klær og sko og ting som hindrer blodomløpet.

Det er bedre å forebygge frostskader enn å måtte behandle dem.

- hold øye med hverandre.
- gå ikke nyvaska ut i sterk kulde. (huden mangler fett).
- unngå alkohol og tobakk.
- beveg ansiktet (grimaser), fingre og tær.
- slå floke, ta av skiene og hopp opp og ned hvis du blir kald under marsj.
- skift på beina hvis du blir fuktig.
- riktige klær. Flere lag luftig og rommelig tøy, det ytterste vindtett.
- reint tøy er varmere enn skittent.
- unngå å svette.
- spis og drikk jevnlig.
- søk ly i tide.

Lokal overfladisk frostskade

Bare hudlaget er forfrosset. Symptomer er prikkende følelse, smerter, hvite flekker. Deretter behagelig varmefølelse.

Behandling: foretas umiddelbart, på stedet. Oppvarming ved hud mot hud-kontakt, spesielt armhulen og lysken gir god varme. Ikke gni. Etter oppvarming må forfrosset hud dekkes til så den ikke utsettes for kuldepåvirkning igjen.

Dyp lokal frostskade

En overfladisk forfrysning som ikke behandles vil etter hvert bli dypere, og mer alvorlig. Symptomer: det forfrosne stedet er hardt og følelsesløst. Skadestedet er kvitt, da det ikke kommer blod dit.

Behandling: du skal hindre forfrysningen i å spre seg. Pakk inn det skadde stedet, men prøv ikke på opptining ute. Den skadde går eller fraktes til sted hvor opptining kan skje. Når den skadde er opptint, må han transporteres. Endelig behandling skjer helst på sykehus (og består av rask opptining i varm luft eller varmt vann, 40°C (bruk termometer)).

Generell nedkjøling

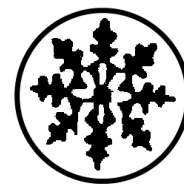
Symptomer: (Mer alvorlig jo lenger du kommer på lista)

- Kuldefølelse og skjelving
- Initiativløs, svarer tregt på tiltale
- Desorientert og likegyldig, vil legge seg ned og sove
- Varmefølelse, vil ta av seg klær
- Svak og langsom puls, bevisstløshet
- Langsamt åndedrett (2--3 ganger pr. minutt) lett å oppfatte den skadde som død.

Behandling: Fjern den skadde fra de kalde omgivelsene og bring han i ly for vinden, helst i hus. Fjern vått tøy og få på tørt. Hvis dette er umulig, må fordamping forhindres, f.eks ved å legge han i sovepose eller plastsekk. Gi varm drikk hvis den skadde er bevisst. Er han bevisstløs, skal han legges i stabilt sideleie. Observer åndedrett og gi eventuelt kunstig åndedrett. Transporter han til lege eller sjukehus i oppvarmet kjøretøy. Endelig behandling skal skje på sjukehus.

Vinterspeidingsmerket

- Lage liste over klær og utstyr til overnattingstur om vinteren.
- Gjennomføre to vinterturer med overnatting ute.
- Grave snøhule, bygge igloo eller lage annen nødbivuakk for minst to personer.
- Kjenne til hvordan snøskred oppstår og hvordan en kan unngå skredfarlige områder.



2. Friluftsliv

Punkt	3. graden	2. graden	1. graden
a	Dra på overnattingstur sammen med patruljen eller troppen og vise riktig valg av klær og fottøy, samt fornuftig pakket sekk.	Dra på to overnattingsturer sammen med patruljen eller troppen og vise riktig valg av klær og fottøy, samt fornuftig pakket sekk.	Planlegge og gjennomføre en utendørs overnattingstur for patruljen.
b	Sammen med patruljen dra på tur og bo under presenning eller i gapahuk (Ikke samme tur som over).	Sammen med troppen dra på skitur og overnatte i snøhule eller telt, på fjellet. (Ikke samme tur som over).	Være med på minst to utendørs overnattingsturer hvorav en uten telt eller presenning (i gapahuk, iglo, snøhule, under åpen himmel eller lignende).
c	Hugge ved, tenne opp et bål og koke noe du kan drikke. Vise hvordan du slokker bålet og rydder etterpå.	På overnattingstur med patruljen ta ut leirplass, etablere ildsted og sørge for at patruljen forlater leirplassen uten synlige spor.	Lage en nying som brenner minst 6 timer.
d	Lage middag på tur.	Lage to retter på bål.	Planlegge og gjennomføre en 2 retters middag på bål med patruljen.
e	Vite hva allemannsretten er og finne ut hvor den gjelder i nærmiljøet samt kjenne reglene for bruk av ild.	Kjenne innholdet i friluftsløven og reglene for bruk av ild i skogsmark, samt regler for fiske i ferskvann.	Besøke et vernet naturområde og undersøke hvorfor det er vernet og hvilke regler for ferdsel og friluftsliv som gjelder der. Kjenne forskjellene mellom verneformene nasjonalpark, landskapsvernområde og naturreservat.
f	Kunne fyre opp patruljens primus.	Vise riktig bruk av primus ved fyring, slukking og etterfylling.	Kjenne primusens oppbygging og virkemåte samt vise riktig bruk av primus ved fyring, slukking og etterfylling.
g	Delta på sommerleir. Være med og bygge leiområdet og vise god orden og hygiene under leiren.	Delta på sommerleir. Ha ansvaret for en patruljeoppgave to dager på leiren (Lage middag, oppvask, opprydding el.l.).	Ha ansvaret for en patrulje under en hel sommerleir.