



Overnatting ute om vinteren

Overnatting ute om vinteren gir spesielle utfordringer og muligheter.

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.

Underlag

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 bivuakken 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 selv bærende 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

- Vær passe mett. Er du for sulten, har du mindre energi som kan omsettes i varme.
- Gå på do. Det er mye kaldere å måtte stå opp og gjøre det midt på natta!
- Gå en tur før du legger deg, så du får opp blodsirkulasjonen. Pass likevel på at du ikke blir svett, for da tar fuktigheten varme fra kroppen når den fordampes.
- Skift til tørt tøy før du kryper i posen.
- Liggeunderlaget er like viktig som soveposen for å holde varmen (om vinteren kan en for eksempel bruke to på en gang)! Legg de ekstra klærne (tørre) oppå underlaget under soveposen.
- Ikke ha for mange lag på kroppen. Da blir en fort klam og begynner å fryse igjen. Legg heller noen ekstra plagg løst rundt tærne, under rumpa og ryggen eller over magen.
- Ikke tørk støvler eller våte klær i soveposen (i hvert fall ikke hvis du skal sove flere netter i posen).
- Ta med en flaske med kokende 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.

Vinterspeidingsmerket

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



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 følelseløst. 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 forfrysning

Symptomer: (alvorligere jo lenger du kommer i 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 drikke 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.

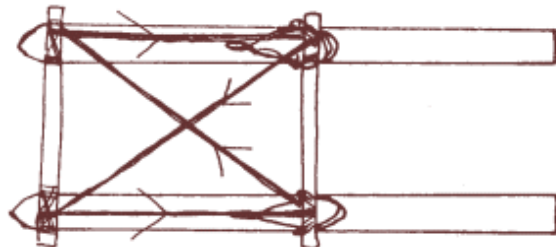
Skikjelke

Blir en person skadet i fjellet, vil det ofte være nødvendig å transportere pasienten et stykke. Dersom det er snø, vil en skikjelke ofte være løsningen.

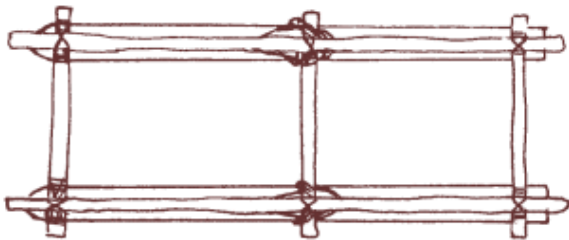
Tidsbruk:	1 t
Sted/Tid:	Ute/vinter
Forberedelser:	Skaffe stokker
Deltagere:	4-7
Utstyr:	Ski og staver, surretau, tykt tau (15m), livline, 3 stokker (70 cm), liggeunderlag



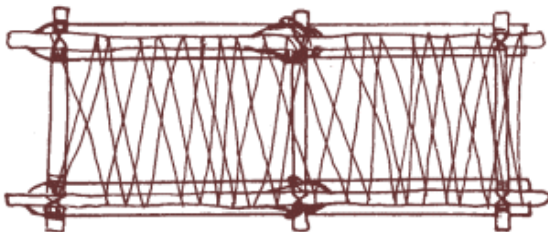
Start med å legge skiene ved siden av hverandre på et flatt underlag. Surr en stokk (70 cm) på skituppene med en stram vinkelsurring. Surr så en stokk (70 cm) ved skibindingene med en "rundtomkring-surring" rundt bindingene (Må ikke festes rundt skiene!)



Fest et strammetau mellom de to tverrstokkene (se fig.) Hver gang strammetauet passerer en stokk, festes den med et dobbelt halvstikk. Pass på å stramme godt!



Skistavene surses fast i de to tverrstokkene. I bakenden av skistavene festes en tredje tverrstokk. Denne skal IKKE festes i skiene.



Lag et flettverk av livlinen mellom de langsgående skistavene. Lag til slutt en "seng" av liggeunderlag, plast el.

Det tykke tauet (15 m) brukes til dratau. Det festes i skibindingene, og tres gjennom to løkker, en på hver skitupp. På kjelken bør du legge et liggeunderlag eller noe annet som isolerer mot kulde nedenfra. Den skadde må pakkes godt inn slik at unødig varmetap unngås. Han må støttes godt og helst festes til kjelken.

Pasienten surses fast til båren under transport

Tips: I utforbakker kan man oppleve at kjelken renner fortere enn de som drar den. Dette løses ved å ha et "bremsetau", slik at en person renner bak og bremser farten.

Lag ditt eget turutstyr!

I lange, mørke høst- og vinterkvelder passer det godt å forberede seg til skisesongen starter med å lage, lappe og ordne turutstyret. Når så lyset kommer tilbake eller snøen legger seg for alvor, er en klar til å komme seg ut.

Fordelene med hjemmelaget turutstyr er mange:

- Rimeligere (som oftest)
- Bli gjerne like holdbart som kjøpt utstyr
- Langt lettere å reparere eller forbedre
- Lettere å velge naturvennlige materialer
- God følelse å ha laget eget utstyr

Det finnes mange teknikker en kan bruke for å lage forskjellige typer utstyr (sy, veve, tove, dreie, spikke, smi osv.). Tipsene nedenfor vil være om utstyr som kan syes.

Du trenger:

- symaskin stoff – hva slags type er avhengig av hva som en skal lage, men tettvevd bomull som Klingel- og Ventile-bomull er godt egnet til mye.
- Ev. rimeligere stoff til utprøving
- Ev. div. strikk, snorlåser, spenner/klemmer og glidelås
- Tråd, saks, målebånd, knappenåler, papp/papir til mønster

Tips til framgangsmåte:

1. Lag mønster i papir/papp. Du kan enten forsøke å forstørre tegningene nedenfr eller tegne av eget eller andres utstyr som du vil kopiere. Uansett kan det ofte være greit å se på ferdiglaget utstyr for å lære av hvordan sømmene er gjort osv.
2. Hvis du skal lage noe som er litt mer avansert enn det du har gjort før, kan det være en fordel å lage en enkel prøve i noe billigere stoff for å sjekke at formen og størrelsen blir passende. På prøven er det ikke nødvendig med doble sømmer, glidelåser og lignende.
3. Klipp etter mønsteret og sy sikk-sakk-søm rundt for å hindre det i å rakne. Så er det bare å få satt bitene sammen på rette måten! (OBS. Det er en fordel å bruke kraftig bomullstråd, da nylontråd har en tendens til å dra opp hullene etter nåla, slik at sømmene lekker mer.) To forskjellige måter å lage vindvotter på. Gamasjer bør ha strikk ved ankelen og under skoen, men glidelås er ikke nødvendig. Disse fotposene er laget som et "rør", men med ekstra snøring nederst på leggen.

A. Oppbevaringsposer

Oppbevaringsposer er greie å ha for å pakke diverse småtteri som mat, undertøy, skift, skismøring og lignende i. De kan syes av tynn bomull eller impregnert/vanntett stoff. 60*40 cm stoff blir en ganske stor pose, mens 40*30 cm blir en liten. Lukkemekansime kan enten være snorer som festes i den ene sømmen, eller løpegang med snor og snorlås. Til løpegang lønner det seg først å lage et lite hull 3-4 cm inne på stoffet der snorene skal komme ut (sy rundt for å hindre rakning). Brett og sy deretter inn 2-3 cm av stoffet til selve løpegangen.

B. Fotposer

Fotposer skal hindre at en blir våt og kald på beina når en tar av seg skiene og skal gå rundt i snøen (for eksempel på snøhuleturn). Fotposene kan knyttes rett under kneet, eller de kan gå et stykke oppover låret. Uansett bør de ha stramming øverst, slik at de ikke fylles med snø. Strammeordninger rundt leggen kan også være en fordel. Pass på å bruke nylon-snorer, slik at de ikke trekker vann og blir stive. Stoffet under og rundt skiskoene bør være impregnert og kraftig, mens det høyere opp kan brukes lettere og tynnere stoff.

C. Rem til hodelykt

På overnattingsturer om vinteren er det en fordel med hodelykt. I stedet for å kjøpe en egen lykt i tillegg til den vanlige lommelykta, går det an å sy et pannebånd som lommelykta festes i. Bruk for eksempel en 5 cm bred strikk. Mål omkretsen rundt hodet, trekk fra 2 cm for at det skal bli litt stramming, og legg strikken dobbelt ca 15 cm. Sy sammen strikken slik at det blir en kanal som lykta kan legges i (må slutte tett rundt lykta, slik at den ikke ramler ut igjen).



D. Lakenpose

En lakenpose gjør at soveposen blir mindre skitten. Dessuten gir den et ekstra isolerende lag. Den enkleste måten å lage mønster, er kanskje å brette ut soveposen rett på stoffet og tegne rundt både overdel og underdel. Beregn sømmonn, slik at ikke lakenposen blir for smal. Tynn bomull egner seg bra som stoff. Du kan eventuelt sette på snorer for å feste i soveposen langs hode-åpningen.

E. Vindvotter

Vindvotter skal være vindtette, ikke for stive, puste og ikke trekke vann. Valg av riktig stoff er derfor viktig. Bruk gjerne impregnert bomull (kan eventuelt forsterkes i håndflaten og på tommelen).

Tommelen kan være vanskelig og bør syes først, før den festes til stoffet som skal være inni håndflaten. Deretter syes over- og undersiden sammen. Vindvotter må ha en lukkemekanisme nærmest albuen. Dette kan enten være en fast strikk eller en strikk/snor i løpegang. En bred strikk rundt handleddet gjør at votten sitter bedre.



F. Gamasjer

Gamasjer er et "must" på vintertur dersom ikke vindbuksa har strikk eller vadmelsbuksa har kroker og rem nederst. Gamasjene må være så lange at overgangen til vindbukse/nickers dekkes skikkelig. Som regel gjør det at en må velge den lange typen som går helt opp til kneet. De bør dessuten ha stramming øverst, strikk under fotsålen og rundt ankelen, og krok til å feste i lissene. Har de glidelås, bør denne være tildekket for ikke å fryse fast. Gamasjer uten glidelås er forholdsvis enkelt å sy. En eventuell bred strikk rundt ankel og nederst langs kanten av gamasjene kan være ca 5 cm kortere enn stoffet for å gi passe stramming. Hvis du setter i en krok for feste i lissene eller lager maljer til strikker under foten, bør du legge en skinnlapp mellom metallet og stoffet, slik at ikke kroken/maljene rives ut.



G. Snø-tøfler

Snø-tøfler er beregnet for å rusle rundt i leiren på turer om vinteren. Når du skal børste tennene om kvelden eller bare må ut en tur midt på natta, er de gode å ha framfor stivfrosne skistøvler. En forutsetning er at det er tørt og fast snø. Hvert telt-/snøhulelag kan for eksemple ta med seg ett par sammen.

Snø-tøfler er egentlig en etterligning av samiske skaller. De lages som en godt føret og stor sokk i impregnert stoff og som ikke er altfor glatt under sålen. En kan bruke impregnert bomull utenpå og føre med flere lag av en gammel ullgenser som klippes opp. Legg på et gummiert stoff på undersiden.

H. Regntrekk

De færreste sekker holder tett for jevnt regn eller våt snø som klistrer seg fast. Et tynt trekk i vokset bomull eller nylon kan derfor være en fordel. Sy fast et par-tre snorer eller lignende øverst og langs kantene til festing og lag en løpegang med snor nederst.

I. Vindsekk

Hvis det blåser og er surt, kan det være greit å ha en vindsekk som en kan sette seg i for å spise matpakke eller skifte. Vindsekken kan også brukes som nød-bivuakk på dagsturer dersom været skulle slå om, eller noen skulle bli skadet.

Vindsekker er et stykke stoff (vokset bomull eller nylon) på ca 3*2 meter som legges dobbelt. En kan sy langs to kanter og ha glidelås langs den tredje, eller ha glidelås på tre sider. I tillegg bør det være et par mindre luker til lufting. De må kunne tettes fullstendig ved behov.

J. Nickers/bukse/jakke osv.

Det er mye mer turutstyr som kan lages hjemme enn en kanskje skulle tro. Det vanskeligste er ofte å lage mønster og beregne størrelser. Dersom en har en gammel nickers/vindbukse/anorakk en kan se etter, går det selvsagt litt lettere.

K. Forbedring av utstyr.

Tips til hva du kan forbedre på utstyr du har fra før:

- Trinnløse stramme-ordninger på hetta på anorakken/regnjakka.
- Lukking/stramming rundt handleddene på jakk/vindvotter.
- Forsterkninger/impregnering av utsatte steder på votter, jakke m.m.
- Innsnøringsmekanismer rundt soveposen/uteligger-trekket for å unngå kaldluft-lommer i soveposen.

Trenger du flere idéer, kan du ta en titt i sportsforretningen og se hvordan forskjellige produsenter har løst problemene. Det er ikke alltid så avansert som det ser ut.