

Velkommen til fjells, men ta ansvaret selv!

KARL H. BROX

Etter at jeg i en del år har arbeidet med fjellsikringstjenesten i Trøndelag i forbindelse med påsken, har jeg fått et inntrykk av at folks reaksjoner overfor denne tjenesten grovt sett kan deles i to:

Det er for det første dem som nøkternt ser på fjellsikringstjenesten, med så mange folk samlet i fjellet på en gang, som en nødvendighet. Dernest er det dem som ser på fjellsikringen som offentlig «barnepikementalitet» — en slags overvåkning av vårt frie liv i fjellet, — og som rett og slett ergrer seg over politi, hjelpekorps og militære mannskaapers tilstedeværelse. La det derfor her være sagt at alle som arbeider med fjellsikringstjenesten sikkert ønsket at de var overflødige, i det minste ønsker man hver år at det ikke skal bli behov for de «tjenester» som man er satt til å kunne yte. Erfaringen tilsier imidlertid at det i påskefjellet er behov for en eller annen form for beredskap. Dette ikke bare på grunn av at folk går seg bort eller, som det dessverre også av og til hender, blir tatt av snøras, men også fordi det i fjellet er noe som heter hjerteinfarkt, benbrudd, blindtarmbetennelse — ja, endog barnefødsler! Med den søkning som det er til påskefjellet må man nesten alltid regne med at noe skjer, og det er for i påkommende tilfelle å kunne gi en så raskt og effektiv hjelp som mulig at politiet, med hjelpekorpsene og Forsvarets hjelp, etablerer seg i fjellet i denne sterkt trafikkerte tiden. Soleklart er det vel forøvrig også at dersom det skjer noe, og hjelpen ikke kommer raskt nok, så vil kritikken være der med en gang — og da gjerne kraftigst fra dem som ellers ikke ønsker å se hverken militære patruljer eller bandvogner i fjellet. Fjellsikringstjenesten er på ingen måte lystarbeid, det er noe man gjør fordi man må, ofte når været er slik at andre er glad for å kunne være innendørs. Jeg tror derfor at man skal være forsiktig

med å kritisere fjellsikringstjenesten, kort og godt fordi den er tilstede i fjellet for å redde liv i verste fall, og ellers for å yte hjelp til dem som trenger det.

De fleste som ferdes i fjellet, det være seg i påsken eller til andre tider av året, er fornuftige folk. Likevel virker det som om advarslene mot å legge avsted, selv på kortere turer, uten å ha utstyret i orden, av og til har vært talt for døve ører.

— Skitt, tenker man, været er bra og en liten tur her fra hytta kan da ikke være så farlig.

Nei, som regel er det ikke det. Men den som har opplevet fjellet når uværet virkelig kommer som sluppet ut av en sekk — plutselig bare er der, uten at man egentlig aner hvorfor eller hvordan — den som har opplevet det en gang, vil helst ikke oppleve det en gang til. Og i hvert fall ikke uten det nødvendige utstyr.

Jeg har personlig opplevet Trollheimen skifte fra sol og fint føre til en lodden «smørje» av tåke og sludd på mindre enn et kvarter. Vind var det rett nok ikke, i hvert fall ikke noe å snakke om, men alt som het konturer forsvant, det ble mørkt og utrivelig og da nedbøren altså var våt, ble føret elendig. Med andre ord: Det ble *vanskelig å orientere seg, tungt å gå og kaldt*. Vi hadde heldigvis telt med, foruten nok av klær og mat, og befant oss dessuten da uværet kom ikke altfor langt unna en passende leirplass. Da vi heller ikke var ventet til bygds før dagen etter, sov vi godt hele natten til ende — og våknet morgenen etter til klarvær og 10—12 kuldegrader. Teltet var så stivfrosset at det nesten sto av seg selv.

Andre ganger kan uværet arte seg anderledes, med vind og snødrev, noe som på ingen måte gjør det hyggeligere. Fjellet er en fantastisk opplevelse i godvær, men det kan — unnskyld uttrykket — være et rent helvete når det bryter løs for alvor. Da kan liv være avhengig av at utstyret er i orden. Og husk: Selv kjent terreng blir vanskelig å ta seg frem i når uværet herjer.

Det som er virkelig skummelt under uvær i fjellet, noe som forøvrig også har sin gyldighet sommerstid, er den kombinasjon av kulde og vind som man blir utsatt for. Dette betyr at kroppen blir utsatt for sterk nedkjøling, som i verste fall vil lamme hjerneaktiviteten og dermed også musklene. Som eksempel her kan nevnes at bare $\div 7^{\circ}$ C i stiv kuling er omtrent like nedkjølende som $\div 45^{\circ}$ C i stille vær!

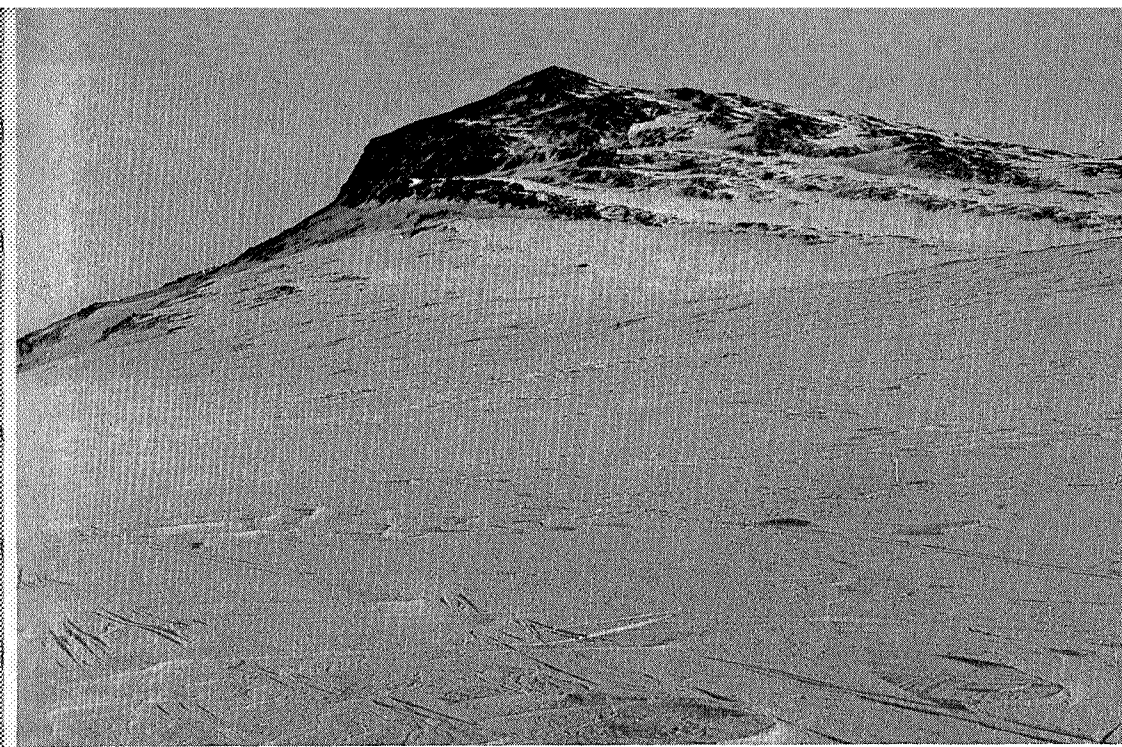


For dem som arbeider i fjellsikringstjenesten er forhold som dette sjelden kost i fjellet. Vanligvis må mannskapene ut når uværet herjer og folk flest er glade for å kunne være innendørs. Bildet er tatt ved Rinnvatnet. (Karl H. Brox)

Vi skal videre merke oss og huske, at faren for generell forfrysning av kroppen er tilstede når kroppstemperaturen kommer under de normale 37° C. De første symptomene er en økende kuldefølelse og en blir etter hvert trett og likeglad. Kommer temperaturen ned mot 30° blir musklene stive og man blir apatisk og kan ikke lenger hjelpe seg selv. Stoffskiftet avtar og ved ca. 25° inntreffer gjerne døden, eller følger i hvert fall meget kort tid etter at en så lav temperatur i kroppen er nådd. Det eneste som kan redde en slik pasient er oppvarming, og det må skje raskt. Få vedkommende i le, og dersom han eller hun er våt, bør man få på pasienten tørre klær. Deretter er plassering i sovepose utmerket.

Men helst bør man selvsagt unngå å komme i en slik situasjon. Uvær i fjellet er ikke hyggelig, men dersom man er forberedt på det, er det ingen umulighet å mestre.

Dersom man blir overrasket av uvær under turen, er det første man gjør å organisere for marsj i uvær. Man stanser, tar på klær,



Fjellet er både majestetisk og vakkert i godvær, men kan være livsfarlig når uværet herjer og man ikke har utstyret i orden. Bildet viser Høghø nordøst for Gjevilvasshytta. (Karl H. Brox)

spiser, drikker, tar kjeks, sjokolade eller tilsvarende i lommene, orienterer seg og planlegger resten av turen (det er her forutsatt at man kan bruke kart og kompass!!). En slik stans og en plan for hva man skal gjøre er av avgjørende betydning, og ikke minst viktig er det selvsagt at man får på seg de nødvendige klær. Er vinden så sterk at påkledningen er vanskelig, får man hjelpe hverandre. Å fortsette tynnkledt fordi man «ikke orker å ta på seg» er et livsfarlig sjansespill.

Blir forholdene så ille at man alt i ett blir kastet overende av vinden og det er vanskelig å puste, selv gjennom et skjerf, må man grave seg inn i nærmeste skavl. I denne hulen blir man så til været bedrer seg.

Når det gjelder marsj i uvær, så skal denne foregå i rolig tempo. En del stans vil være nødvendig av hensyn til orienteringen. Meget viktig er det også å holde kontakten både forover og bakover, slik at man sikrer seg at alle er med. Et rutinert følge som er skikkelig



Motiv fra Store Rinnvatn, med Snota i bakgrunnen.

(Karl H. Brox)

kledd og som har planlagt hvordan man skal forholde seg, vil under de fleste forhold kunne ta seg frem til målet.

Noen råd om påkledning

Når det gjelder påkledningen er det særlig hode, hals, hender og føtter som krever oppmerksomhet. Luen må slutte tett til, slik at ikke vinden trenger inn ved ørene. En såkalt loslue er fine saker, ikke minst fordi den kan bindes fast under haken. Har man ikke en slik lue må man i tillegg til en vanlig topplue i hvertfall ha med seg en finlandshette.

Til halsen bør man ha en headover i tillegg til skjerfet. Et skjerf vil lett komme i ulage og lage åpninger som vind og snø kan trenge inn gjennom.

Under uvær er det for hendene ubetinget nødvendig med tykke ullvotter med vindvotter utenpå. Vindvottene må gå langt opp på armen og bør ha en hempe slik at de kan sikres med en snor. Sikkerhetsnål kan også brukes.

Det er all grunn til å peke på at mye av det fottøy som er i bruk blant «vanlige» turgåere må betegnes som uforsvarlig i fjellet. Modellene i salg blir stadig tynnere og lettere, og en uforet langrennsstøvel gir liten eller ingen beskyttelse mot kulde og uvær. Tur-langrennsstøvler er bedre, og de bør være foret. I tillegg må man medbringe støvleovertrekk, ikke minst fordi det man tar utenpå støvlene er mer effektivt med hensyn til varme enn det man tar på inne i støvelen. Støvleovertrekket har også den fordel at man med dette på kan gå seg varm og tørr på bena, fordi støvelen de beskyttes mot væte utenfra.

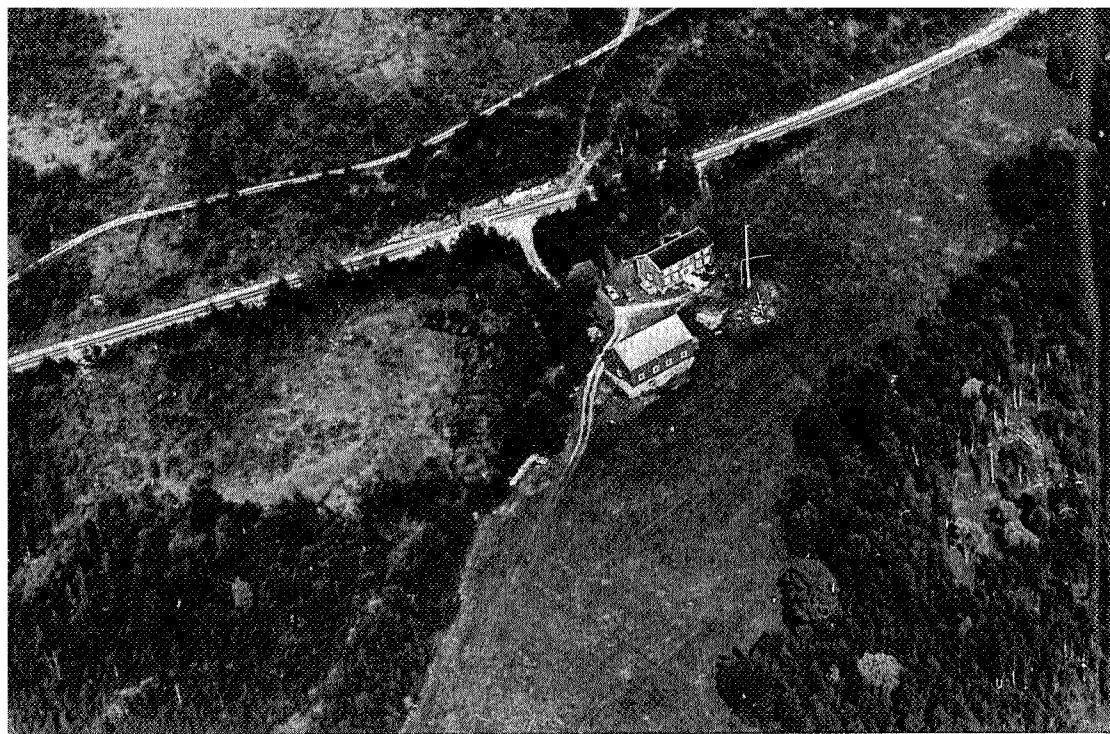
Bli ikke hjelpeløs

Ellers vil man i enhver seriøs sportsforretning kunne få flere råd om det utstyr man bør (må) ha med på en fjelltur, og det er også grunn til å peke på en hendig brosjyre som Norges Røde Kors Den Norske Turistforening og Storebrand har gitt ut under tittelen «Velkommen til fjells, men ta ansvaret selv!» Her heter det bl.a.: — Men plutselig kan bildet være et annet. Vidua står i kok i hvirvlende snørøkk eller piskende regn. Med ett blir man hjelpeløs. Hjelpeløs? Nei! Hvis du har forberedt deg på turen er du aldri hjelpeløs. Da vet du å unngå farene og hva du har å gjøre i en kritisk situasjon. Du er forberedt på å ta ansvaret selv.



Fra Edvard Løchens bok «Under vandring»:

Lykkelig den som kan gå, og hvis sjel går til møtes med nytt land, nye vekster og nye dyr, liv av ditt liv, blod av ditt blod.



Kåsa i fugleperspektiv.

(Monrad Kjellby)

Karthon Håland i Jord med din glede:

*Finnes der noen rikere kilde til glede og lykkefølelse enn skaper-
verket omkring oss, naturen selv?*

Fra Edvard Løchens bok «Under vandring»:

*Igjen er du på vandring inn mot det egentlige i deg selv og mot
fjellet - - - -*

En skitur å minnes

HELGE ALFNES

I grålysninga en lørdag i mars parkerte jeg bilen ved Storlien, klar til å begi meg ut i tusmørket på ski. Målet var Røros — 12 mil unna. Og strekningen skulle gjøres unna på en dag. Det ville bli en skitur å minnes.

Det så ut til å bli en solrik dag. Men tiltross for halvfull måne og stjerneklar himmel var det ganske mørkt enda. Synes jeg så folk som rørte på seg både her og der. Blåste litt gjorde det også. Men heldigvis: Føret var lett og fint med litt løs snø oppå den faste skaren, så de første kilometrene la jeg raskt bak meg.

Det var virkelig deilig å kjenne at en var i form, at kroppen lystret. Fikk nesten lyst til å ta en liten snartur oppom toppen av Storekluken. Men nei, jeg fikk holde meg i skinnet. Kreftene fikk jeg sikkert mer enn nok bruk for når jeg nærmet meg Røros. Fristelsene til å bryte kunne bli mange. Både Nedalshytta (med badstue) og Væktarstua og flere nyinnvaderte påskehytter var steder som lett kunne kullkaste mine planer. For å holde slike tanker på avstand, hadde jeg dagen i forveien bestilt rom på Bergstaden Turisthotell. Måtte jo ha noe godt å se frem til.

Men tilbake til skituren. Jeg nådde Essandsjøen i åttetiden. Da hadde jeg brukt 3 1/2 time på de tre milene fra Storlien. Jeg hadde ikke lagt noen fremdriftsplan for turen, men synes selv at jeg holdt tilfredsstillende fart. Jeg stoppet og tok en slurk sukkervann ganske ofte, hver halv time til å begynne med. Fikk kroppen for lite væske eller kullhydrater, ville jeg være ille ute. Husker jeg fikk kullhydratmangel under et «Hu og Hei»-løp i Bymarka en gang (30 km NTHI-o-løp). Da ble beina tunge som bly, og hodet likeså. Måtte rett og slett legge meg ned. Og det hele skjedde helt raskt uten noe forvarsel.