

ISVETTREGLER

Kunnskap

1. Sjekk alltid isforholdene selv der du ferdes

Undersøk isens tilstand på stedet. Isens bæreevne og tykkelse kan variere mye på kort avstand, spesielt ved strømførende vann, bruer og elveutløp. Snø kan skjule svake områder i isen. I ukjente områder bør du sjekke isen hyppig, spesielt ved skiller eller endringer i isen, og ved signaler som isens farge, lyd eller sprekkemønster.

2. Hold deg oppdatert og lær om is

Følg med på israppporter og gjennomfør Isskolen på Varsom.no for generell informasjon før turen, men gjør egne vurderinger på stedet. Farbar is forutsetter kunnskap og erfaring. Kurs og opplæring i iskunnskap og turskøyting, inkludert redning, er nyttig for alle som ferdes på is. Is som utsettes for solstråler om våren, kan kollapse selv om den ser tykk ut.

3. Øv på redningsteknikker og ha en plan

Kjenn til hvordan du bruker redningsutstyret, og øv på å gå gjennom isen, selvredning og kameratredning under trygge forhold. Tilpass turen underveis avhengig av gruppas ferdigheter og ytre forhold. Planlegg alltid for uhell, varsling, hypotermi og transport. Dette gjør deg bedre rustet til å handle raskt og rett hvis en ulykke skulle skje.

Utstyr

4. Ha riktig sikkerhetsutstyr

Ha alltid ispigger festet lett tilgjengelig. Turskøytere bør også ha isstav, kasteline, hjelm, mobil i vanntett etui og en sekk med tilpasset oppdrift og skrittstropp, samt fullt klesskift pakket vanntett.

5. Bruk egnet verktøy til å sjekke isen

For å vurdere isens farbarhet, bruk alltid en isstav, øks eller isbor. Dette utstyret er nødvendig for å forstå isens tilstand og avgjøre om du kan ferdes trygt.

6. Bruk gjerne oppmerkede og tilrettelagte områder på naturis

Mangler du nødvendig utstyr for trygg turskøyting, bruk brøytede skøytebaner på vann, eller andre opparbeidede områder der det finnes. Går du på ski og vil krysse islagt vann uten kjørte løyper, gå til fots og bær skiene med deg for å belaste isdekket med nok tyngde til at du klarer å redde deg opp på isen om du går igjennom.

Fellesskap

7. **Gå helst sammen med andre**

Det er tryggest å ferdes på isen sammen med andre. En turkamerat kan tilkalle hjelp eller assistere ved ulykker.

8. **Informer om turen**

Gi beskjed til noen om hvor du skal, og når du forventer å være tilbake. Dette kan være avgjørende for rask hjelp om noe skulle skje. Ta kontakt med nødetatene hvis noen har falt igjennom isen, også om redning var vellykket, for å unngå unødvendige redningsaksjoner.

9. **Hjelp fellesskapet med dine observasjoner**

Registrer dine isobservasjoner og eventuelle hendelser på varsom.no.
Turskøytere bruker også skridsko.net for turrapporter og kunnskapsinnhenting.