

# **Fadderpaket för medlemskap i Linköpings Långfärds- skridskoklubb**



# Fadderpaket för medlemskap i Linköpings Långfärdsskridskoklubb

## Vad du som är kandidat ska göra

Du kan bli medlem i LLK via fadder. Det här är "Fadderpaket för medlemskap i Linköpings Långfärdsskridskoklubb". Gå igenom detta noga tillsammans med din fadder.

Du som är kandidat för medlemskap i LLK måste själv ordna med din fadder, som ska vara medlem i LLK och lämpad att genomföra det som finns angivet i fadderpaketet. Observera att fadderpaketet endast avser en person.

Fadderpaketet innehåller en teoridel och en praktidel. Teoridelen kan genomföras tillsammans med din fadder *eller* genom att du tar del av den inspelade föreläsningen från välkommenkvällen och svarar på kunskapsfrågorna på ett nöjaktigt sätt. Se LLK:s hemsida. Du gör i det senare fallet alltså samma förberedelser som krävs för att delta i välkommentur. Praktikdelen genomför du tillsammans med din fadder.

När du med hjälp av din fadder genomfört samtliga teoretiska och praktiska punkter på "Checklista för fadderpaket" ska du göra följande:

1. Be din fadder att skriva under din "Checklista för fadderpaket".
2. Sänd in den påskrivna "Checklista för fadderpaket" till:  
**Alternativ 1:** Via post till LLK c/o Andreas Sahlman, Gunnarstorp Gustavslund 2, 585 75 Ljungsbro  
**Alternativ 2:** Via mail (inscannad/fotad) till [matrikel@llk.se](mailto:matrikel@llk.se)
3. Sätt **medlemsavgiften** enligt rutan nedan på LLK:s bankgirokonto **403-4039**. Skriv namn och adress i meddelanderutan. Vid familjemedlemskap ska allas namn anges. Om utrymme saknas mailas uppgifter till [matrikel@llk.se](mailto:matrikel@llk.se).

Efter en tid kommer du att få besked om ditt medlemskap.

### **LLK ÅRSAVGIFT SÄSONGEN 2022-2023**

Årsavgift är 225 kr för enskild medlem och 100 kr för familjemedlem. Barn under 18 år ska ha samma adress som huvudmedlemmen.

Skridskohälsningar

Andreas Sahlman LLK

## Fadderns ansvar och uppgifter

Varje år är det många som vill bli medlemmar i LLK. De vill njuta av skridskoåkning och känna den trygghet som LLK:s turer och israppporter skänker. Säkerhet är ett av klubbens viktigaste mål. Som fadder tar du på dig ansvaret att ge nybörjaren de grundläggande kunskaper, som krävs för medlemskap i LLK. Det är ditt alltså ditt ansvar att den du ”faddrar in” i klubben verkligen får dessa kunskaper. Som fadder skall du ha deltagit i några av LLK:s turer i minst grupp 5-tempo under de senaste två åren.

### **Följande gäller för Dig som är fadder:**

- Du ska genomföra samtliga punkter i Checklista för fadder
- Du ska ta ut fadderbarnet på minst två turer.
- Du ska själv delta i bägge turerna.
- Tur 1 genomför du på egen hand tillsammans med ditt fadderbarn. Du ska under turen genomföra samtliga punkter enligt Checklista för fadder och under turen informera om och
- Träna säkerhetstänkande
- Tur 2 ska vara en klubbtur i grupp 5, där du ska vara med och ansvara för fadderbarnet
- Du ska meddela turledaren vid samlingen före avfärd till isen att du vill delta i turen tillsammans med ditt fadderbarn
- Turledaren ska efter tur skriva under checklistan.
- Du ska informera om LLK Isnytt på [www.llk.se](http://www.llk.se)
- Du ska informera om att ”LLK Handbok för åkare” och ”Checklista för åkare”, som båda finns att tillgå på skridskonätet (nås inloggad via [www.llk.se](http://www.llk.se) och flik LLK/säkerhet och LLK/medlemssidor)

### **Redskap**

#### **Du ska som fadder:**

- informera om lämplig storlek på ryggsäck (> 25 liter, lämpligtvis 35 liter), innehåll i ryggsäck, användning av midjerem, bröstrem och grenrem samt för skridskoåkning lämplig klädsel
- kontrollera att fadderbarnets skridskor är riktigt inställda
- gå igenom hur livlinan ska vara ordnad och hur den används, samt användning av karbinkroken
- gå igenom hantering och användning av ispikar alternativt ispik och hjälpstav
- gå igenom användning av isdubbar
- lära ut åkteknik och åksått:
  - att åka i grupp
  - pikföring i grupp
  - ledartecken
  - motvindsåkning (tandemåkning)
  - att åka tvärs över sprickor samt träna råkövergång
  - öva kast med livlina och öva användning av isdubbar
- informera om LLK:s gruppindelningssystem, orientera om hur turer går till, informera om lämplig matsäck med mera, dvs. allt som är väsentligt för en trevlig tur

### **Kunskap**

#### **Din kandidat ska:**

- känna till isens traditionellt svaga områden; vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund, vindbrunn
- ha grundläggande kunskap i isbedömning
- ha grundläggande kunskap i att bedöma isen under färd; spana, pika, lyssna
- veta hur man ska bete sig om man själv eller någon annan plurrar
- kunna använda säkerhetsutrustningen



## Checklista för fadderpaket

Kandidat: \_\_\_\_\_ Pers.nr: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_ Postnr: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Tur i egen regi: datum ...../..... år.....

Klubbtur i grp 5: datum ...../..... år..... med godkänt resultat

Turledarens namnteckning .....

**Följande teoretiska moment har genomförts (motsvarande välkommenkväll):**

- säkerhetstänkande
- säkerhetsutrustning- se [www.llk.se](http://www.llk.se) fliken LLK/säkerhet/utrustning för åkare
- isens bärighet
- isens svaga områden
- åtgärder vid plurrning
- isdubbar och deras användning
- livlina och dess användning
- ledarens tecken
- klädsel lämplig för skridskoåkning
- LLK: s åkgruppsindelning

**alternativt (motsvarande välkommenkväll IRL):**

- tagit del av välkommenkvällens digitala föreläsning och besvarat kunskapsfrågorna på ett nöjaktigt sätt

**Följande praktiska moment har genomförts (motsvarande välkommentur):**

- isbedömning under färd
- skridskoinställning
- åktekniksövning
- åkning i motvind
- korsning av sprickor och råkar
- pikföring

Jag intygar härmed att samtliga ovanstående punkter har genomförts med godkänt resultat:

\_\_\_\_\_  
Ort\_\_\_\_\_  
Datum\_\_\_\_\_  
Fadderns namn\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

När ovanstående är avklarat skall den ifyllda och påskrivna checklistan sändas till:

Linköpings Långfärdsskridskoklubb  
LLK c/o Andreas Sahlman  
Gunnarstorp Gustavslund 2  
585 75 Ljungsbro

Märk kuvertet "LLK-Medlemsansökan"

Alternativt mailas inscannad/fotad checklista till [matrikel@llk.se](mailto:matrikel@llk.se)

## Säkerhetsutrustning för åkare

På en tur med LLK ska du som åkare i åkgrupp 1–6 ha med nedanstående utrustning enligt klubbens säkerhetsdokument. Även på privatturer är samma utrustning lämplig. Obligatorisk utrustning är:

**Ryggsäck**, mjuk typ, med bröstrem, midjebälte och grenrem alternativt benslingor. Ryggsäcken ska vara packad med komplett klädombyte. Vi rekommenderar en ryggsäcksstorlek på minst 35 liter. Midjebältets spänne bör inte kunna öppna sig när det utsätts för påfrestning från dragkrafter. Du kan testa spännet genom att hålla med händerna på varsin sida av midjebältets spänne och försöka öppna det genom att dra isär. Spännet bör hålla för detta test utan att öppna sig.

**Komplett klädombyte**, vattentätt packat, i ryggsäck. Komplett klädombyte består av samtliga plagg inifrån och ut, från topp till tå, inklusive mössa och handskar/vantar. Jackan i plurrpackningen bör vara vattentät eftersom ryggsäcken blir blöt vid plurr. Dessutom en liten handduk, två plastpåsar att stoppa fötterna i om pjäxorna blivit blöta, torra sulor och minst två plastpåsar för blöta kläder. Plastpåsar till fötterna kan bytas ut mot vattentäta sockar.

**Livlina**, i ficka på ryggsäckens utsida. Livlina ska bäras så att den lätt kan tas fram för användning utan att ryggsäcken tas av.

**Dragband** vars ena ände ska vara fästad vid änden av livlinan. Dragbandets andra ände ska vara fästad i ryggsäckens midjebälte.

**Karbinkrok** som ska sitta fast i dragbandet, och placeras högt upp på axeln. Karbinkroken ska vara av god kvalitet och klara 20 kN som minsta draglast. Karbinkrokens grindöppning bör vara minst ca 20 mm. Den ska inte ha en grindöppning som kan skruvas eller låsas fast utan den ska stängas med fjäder.

**Två ispikar** alternativt **en ispik och en skidstav**. Skidstavar är ej lämpliga att pika med.

**Isdubbar**

**Visselpipa**

**Knäskydd, armbågsskydd och hjälm** rekommenderas.

**Mobiltelefon** som ska vara laddad, påslagen och vattentätt packad (om den inte är vattentät) i fodral ämnad för ändamålet och alltså inte en vanlig plastpåse. Du ska på ett enkelt sätt kunna ta fram telefonen och använda den.

**Förstärkningsplagg** som kan användas som rastplagg.

**Sittdyna**

**Matsäck**

**Dryck** (kaffe, te, choklad m.m.) i termos och eventuellt annan ljummen eller kall dryck (vatten, sportdryck)

**Karta, kompass, gps** kan också vara bra att ha

Vill du veta hur utrustningen ska vara ordnad; se [www.llk.se](http://www.llk.se) fliken LLK/säkerhet/utrustning för åkare.

**Åkare under 14 år, som inte kan bära komplett säkerhetsutrustning**

På en tur med LLK ska barn som deltar ha nedanstående utrustning enligt klubbens säkerhetsdokument. Även på privatturer är samma utrustning lämplig.

**Flythjälp.** Det kan vara att åkaren har en flytväst på sig, att flytvästen är packad i en ryggsäck som åkaren har på sig eller att den unga åkaren precis som en vuxen åkare har på sig en ryggsäck med midjebälte, bröstrem och grenrem. I ryggsäcken finns då ett komplett ombyte.

**Isdubbar****Visselpipa****Hjälm**

Om åkare under 14 år ej bär eget, komplett, vattentätt packat klädombyte ska detta medföras av annan deltagare i turen alternativt medföras i pulka.

**Åkare i pulka**

Pulkan bör ha inbyggd flytförmåga.

**Flytväst****Hjälm****Vattentätt packat klädombyte**

Om åkare under 14 år ej bär eget, komplett, vattentätt packat klädombyte ska detta medföras av annan deltagare i turen alternativt medföras i pulka.

## **Säkerhetsutrustning för turledare**

**Utöver säkerhetsutrustning skall turledare medföra följande:**

- reservskridsko
- LLK sjukvårdsutrustning
- karta över planerat åkområde
- mobiltelefon
- kompass

**och bör medföra:**

- verktyg för skridskoinställning
- ficklampa
- ledarfolder

## **LLK policydokument för åkare**

Som åkare i LLK följer jag följande riktlinjer:

**– Jag sätter säkerheten främst.**

**Kommentar:** Den viktigaste punkten av alla!

**– Jag ansvarar för att jag är utrustad enligt LLK: s säkerhetsdokument.**

**Kommentar:** Säkerhetsdokumentet finns på LLK: s web-sida. Läs det noga.

**– Jag ansvarar för att jag väljer åkgrupp efter min kapacitet.**

**Kommentar:** Är du osäker på din kapacitet bör du välja en långsammare åkgrupp.

**- Jag gör min röst hörd för gruppens och mitt eget bästa.**

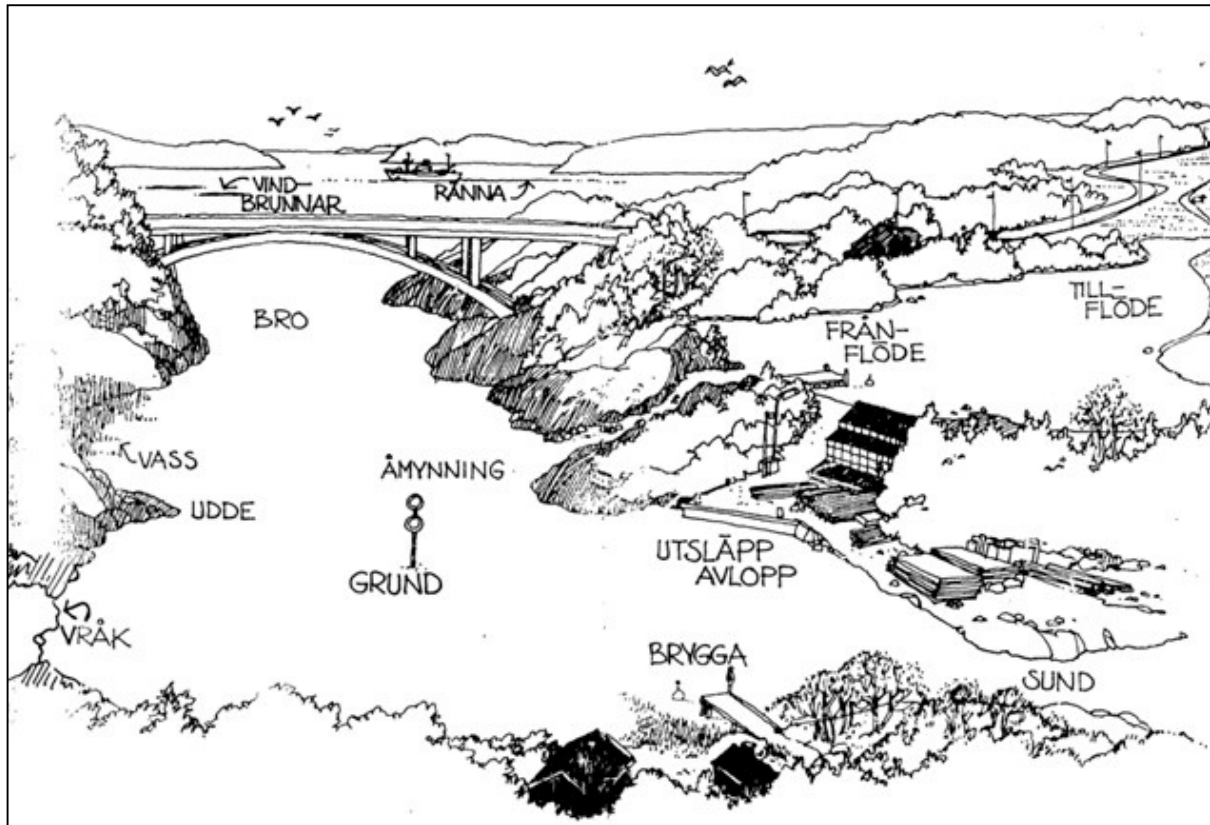
**Kommentar:** Bara det som blir sagt går det att ta hänsyn till.

**– Jag hjälper till.**

**Kommentar:** Att hjälpas åt på isen är bra för gruppen och för mig. I nödläge skall alla hjälpa till, efter bästa förmåga.

## Isens svaga områden

Gå igenom isens svaga områden med kandidaten med hjälp av bilden.





## Plurrningsteknik

Det händer ibland att isen brister trots flitig pikning. De flesta gånger upplevs den till en början som dramatisk men dramatiken minskar snabbt och det brukar inte ta lång stund innan den som plurrat är uppe igen och på fast is. Det är viktigt att ta det lugnt och du har god tid på dig innan kroppens kyls ned. Rätt klädd kan du ligga still i en vak i mer än 20 minuter.

### **Vänd tillbaka**

Med hjälp av din ryggsäck flyter du högt i vattnet. Vänd dig åt det håll du kom ifrån. Där vet du att isen håller! Lagg upp dina pikar framför dig på isen.



### **Isdubbar**

Lösgör dina isdubbar och hugg tag i isen långt framför dig. Om dina kamrater kastar livlina till dig ska du fatta den eller koppla den till din karbinkrok.



### **Benspark**

Sparka med benen så du ligger så horisontellt som möjligt i vattnet.



### **Dra dig upp**

Dra dig framåt med isdubbarna under samtidig, kraftfull benspark. Det kan hända att isen spricker framför dig. Ta det lugnt och försök igen. Snart bär isen. Fortsätt då krypande på isen tills du nått säker is. Be dina vänner om hjälp att klä om till de torra kläderna du har med dig i din ryggsäck.



## **Gruppindelning**

---

För att alla ska få ut så mycket som möjligt av våra turer har vi gjort en indelning. Vi arrangerar normalt turer för olika grupper varje helg. Är du osäker på vilken grupp som passar dig rekommenderar vi dig att välja en enklare grupp.

### **Grupp 6**

Nybörjare eller familj med barn. Begränsat åkområde. Halvdag.

### **Grupp 5**

För dig som vill ta det lite lugnt. Lugnt tempo, normal sträcka vid goda förhållanden, 25 km, gärna med möjlighet att avbryta. Avslutning normalt kl. 15, ibland tidigare.

### **Grupp 4**

Van åkare som vill åka i hygglig fart med ordentliga raster och uppsamlingspauser. Normal sträcka vid goda förhållanden, 35 km.

### **Grupp 3**

Van åkare med bra kondition, som vill åka med god fart hela dagen. Flera raska landpromenader mellan sjöar kan förekomma. Rejl rast mitt på dagen. Normal sträcka vid goda förhållanden, 50 km.

### **Grupp 2**

Som grupp 3 men lite högre tempo och kortare rast. Det kan bli 65 km vid goda förhållanden.

### **Grupp 1**

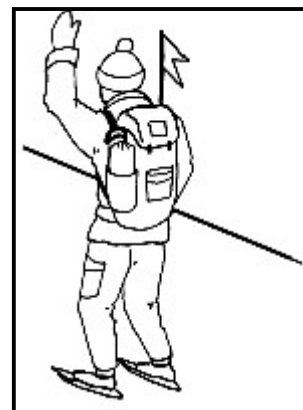
Erfaren, mycket vältränad åkare med god teknik, som vill åka snabbt och långt. Tidig start och sen hemkomst. Det kan bli 100 km och mer vid goda förhållanden.

## Ledarens tecken

På turer kommunicerar ibland ledaren med gruppen med hjälp av handrörelser. Syftet är givetvis att hen vill göra oss uppmärksamma på något. Nedan visas de tre tecken, som används av ledaren och som du bör lära dig för att höja säkerheten på isen. När du ser ledaren göra något av tecknen upprepar du själv tecknet för att visa att du uppmärksammat uppmaningen samtidigt som signalen sprids till åkare längre bak i gruppen.

### STOPP

Ledaren sträcker upp ena armen. Tecknet betyder omedelbart stopp.



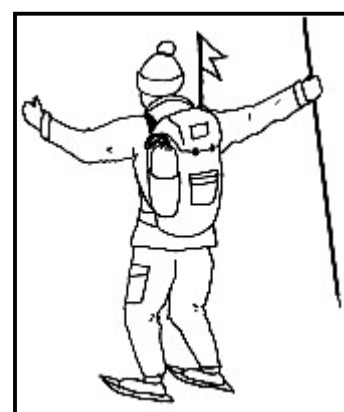
### FARA

Ledaren pekar mot något med hela armen. Tecknet används för att visa på t.ex. råkar, svaga områden eller stenar i färdriktningen. Upprepa tecknet och följ ledarens spår.



### ÅK PÅ ETT LED, MED AVSTÅND

Ledaren sträcker båda armarna ut åt sidorna. Tecknet visas vanligtvis när isen är tunn och betyder att gruppen ska hålla sig på ett led med ordentligt avstånd mellan åkarna.



*Illustrationer Magnus Ingeström*

# Säkerhetsdokument för Linköpings Långfärdsskridskoklubb

Linköpings Långfärdsskridskoklubb (LLK) är en ideell förening, som bedriver långfärdsskridskoåkning. Säkerhetsdokumentet ligger till grund för LLK:s säkerhetsarbete.

LLK:s strävan är att turerna ska vara säkra och upplevas som trygga. Uppnår vi detta kommer alla, både åkare och turledare, att känna trivsel, lust och glädje ute på isarna. Faktum är att risken för plurrning eller skada är mycket liten. Men visst kan olyckan vara framme någon enstaka gång – ett felskär eller en oväntad plurrning. LLK fortsätter idogt att arbeta för att behålla och, när så är möjligt, förbättra säkerheten på isarna.

## **1. Syfte**

LLK Säkerhetsdokument har som syfte att skapa förutsättningar för åkare och turledare att under tur förutse och undvika fysisk och/eller psykisk skada samt att lindra följderna av olyckshändelse.

## **2. Mål**

Säkerhetsdokumentet har som mål att fastlägga:

- turledarens ansvar och befogenheter.
- åkarens ansvar.
- krav på antal deltagare för att anordna LLK-tur.
- krav på utrustning för turledare och åkare.

## **3. Definitioner**

I LLK säkerhetsdokument används följande begrepp:

**Säkerhet** är att förutse och undvika händelse som kan innebära fysisk och/eller psykisk skada samt lindra följderna av olyckshändelse.

**Tur** är av LLK anordnad verksamhet omfattande långfärdsskridskoåkning.

**Turledare** är medlem i LLK och av LLK utsedd att leda av LLK anordnad tur.

**Köledare** är av turledare utsedd person, medlem i LLK, som i samarbete med turledare genomför tur.

**Åkare** är medlem i LLK, som deltar i tur eller person som av turledare getts tillstånd att delta i tur utan att vara medlem i LLK.

**Olyckshändelse** är en oförutsedd händelse, som leder till fysisk och/eller psykisk skada.

**Skall** betyder att regeln är tvingande, det vill säga att avsteg inte är möjliga annat än i det fall turledare anser att omständigheterna så kräver för undvikande av fara.

**Bör** betyder att regeln inte är tvingande men att det krävs goda skäl för att avvika från det som sägs i denna.

#### **4. Säkerhetsreglernas giltighet och innebörd**

##### **Vem gäller LLK säkerhetsregler?**

LLK säkerhetsregler gäller för samtliga deltagare i tur.

##### **När gäller LLK säkerhetsregler?**

Från det att tur påbörjas, det vill säga då turledare med åkare går på isen fram till dess att isen lämnas efter avslutad tur.

##### **Vad innebär säkerhetsreglerna?**

LLK:s säkerhetsregler innebär att turledare och åkare har gemensamt ansvar för egen och andras säkerhet under tur.

#### **5. Turledare**

##### **5.1 Turledarens ansvar**

Turledarens ansvar under tur omfattar val av väg, bedömning av iskvalitet, åkdisciplin.

##### **5.2. Turledarens befogenheter och utrustning.**

- Turledare bör kontrollera att åkare medför säkerhetsutrustning
- Turledare kan avvisa åkare som inte uppfyller krav för korrekt säkerhetsutrustning för planerad tur.
- Turledare kan hänvisa åkare till annan grupp då det framstår som klart att åkarens förmåga (kondition, åk-kunskaper m.m.) inte uppfyller de krav som den planerade turen kan förväntas innebära.
- Turledare bör se till att gruppen hålls samman under turen på ett sådant sätt att turledare tillsammans med köledaren kan leda och övervaka gruppen.
- Turledare bör avvisa åkare som inte åtgärdar turledares eller köledares krav på åkdisciplin.
- Turledare bör för åkare, som inte kan följa gruppen eller som avvisats under tur, se till att åkaren lämnar isen. Alternativt kan åkare stanna på isen, på av turledaren angiven plats, tillsammans med ytterligare minst en person, till dess att åtgärder kan vidtas för att återföra personen i fråga till utgångspunkten för turen eller motsvarande.
- Turledare skall upplysa åkare, som på egen begäran önskar avvika från tur för egen verksamhet, att turledares ansvar upphör då åkaren avviker från gruppen.
- Turledare skall medföra komplett säkerhetsutrustning

#### **6. Åkare**

- Åkare skall medföra komplett utrustning
- Åkare skall följa av turledare givna direktiv. Köledare jämställas i detta sammanhang med turledare.
- Åkare, som på egen begäran önskar avvika från tur, omfattas efter avvikandet inte av reglerna i LLK säkerhetsdokument.

### **7.           *Krav på antal deltagare för tur.***

Minsta antal deltagare för att tur skall anordnas bör vara en turledare och två åkare.

### **8.           *Avsteg från LLK säkerhetsbestämmelser.***

Avsteg från bestämmelserna i LLK säkerhetsdokument kan medges av LLK styrelse efter särskild prövning eller då turledare anser att omständigheterna så kräver för undvikande av fara.

### **9.           *Åtgärder vid olyckshändelse.***

- I samband med olyckshändelse skall räddningsverksamheten ledas av turledare. Om denne inte kan leda denna skall köledare eller annan lämplig person överta ansvaret för räddningsarbetet.
- Deltagare i tur skall efter bästa förmåga biträda den som leder räddningsarbetet.
- Olyckshändelse skall av turledaren rapporteras till LLK via färdrapport. Är turledare inte i stånd att rapportera händelsen bör rapportering göras av annan person.
- Vid allvarigare olyckshändelse eller annan allvarlig händelse skall ordföranden eller annan styrelsemedlem snarast underrättas om det inträffade.

## **LLK hemsida**

På LLK: s hemsida (numera skridskonätet) finner du intressant information. Hemsidan nås via [www.llk.se](http://www.llk.se). Startsidan hjälper dig att navigera vidare i hemsidans omfattande material. Vissa delar av informationen är skyddad och kräver inloggning för att bli tillgänglig. På skridskonätet kan du prenumerera på Isnytt via e-post. Där hittar du också information om isar, turer m.m.

Inloggning till på skridskonätet [www.llk.se](http://www.llk.se) sker med personlig inloggning, som skickas via mail efter att du har betalt medlemsavgiften och blivit medlem.