Utrustning för åkare på tur

Inledning

Syftet med den här texten är att på ett enkelt sätt visa vilken utrustning som ska med på en skridskotur, hur den ska sitta och hur livlinan ska kunna användas. För att exemplifiera används både text, bild och filmlänk.

Innehåll

Utrustningslista för åkare
Bildexempel på hur utrustningen ska vara ordnad
Utrustningslista för barn 0–14 år
Hur används livlinan
Fem punkter om livlinan och de funktioner som måste finnas

Utrustningslista 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 det vill säga 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 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 fäst vid änden av livlinan. Dragbandets andra ände ska vara fäst i ryggsäckens midjebälte.
Karbinkrok som ska vara fäst i dragbandet, så att karbinkroken hamnar 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

Det är även bra att ha med sig:
Knäskydd, armbågsskydd och hjälm rekommenderas varmt.
Mobiltelefon som ska vara laddad, påslagen och vattentätt packad i vattentätt 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.

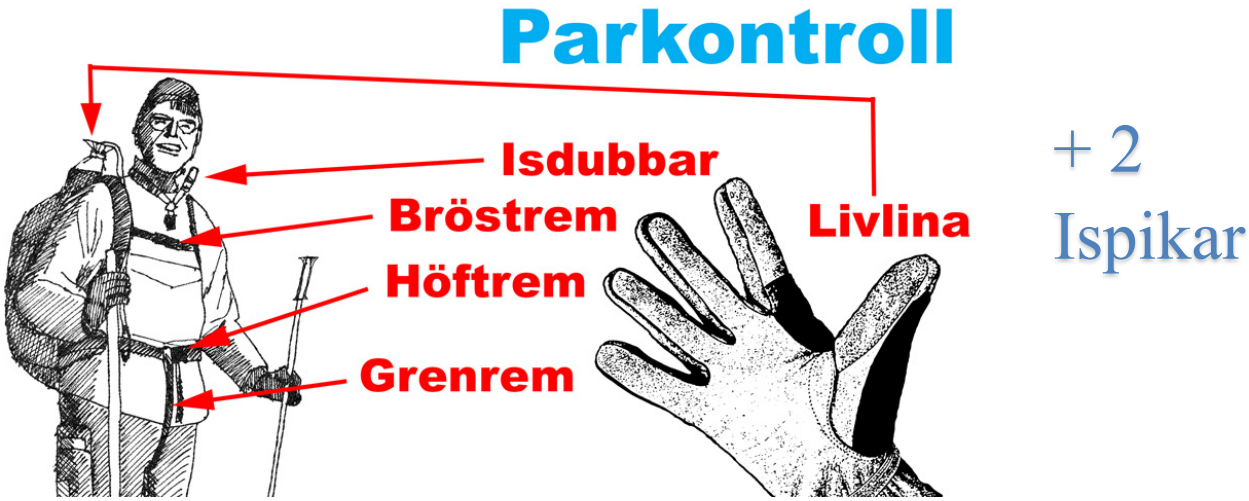
Utrustning för barn på skridskotur beskrivs längre fram i texten.

Bildexempel på hur utrustningen ska vara ordnad

Se även informationsfilmen
https://youtu.be/utYo4N4trp0?list=UUYVRWERMCJctP4ESupIMNCg

Ett sätt att komma ihåg om alla remmar är på plats är att tänka på talet 5, dvs handens fingrar. Det ska finnas ett par isdubbar (1), en bröstrem (2), ett midjebälte (3), och grenrem (4). Dessutom dragband kopplat med livlinan (5). Det blev fem olika remmar och linor. Ytterligare ett minnesknep är att räkna remmarna uppifrån och ner med handens fyra fingrar för att slutligen låta tummen peka på livlinan. Vill man ha ett minnesknep för att dessutom komma ihåg ispikarna håller man upp armarna för att indikera två, dvs två ispikar och två skridskor. Först handens fem fingrar. Sedan två armar eller två fingrar. 5+2.

Innan turens start kan man hjälpas åt och kontrollera varandra två och två så att man har kommit ihåg all utrustning.

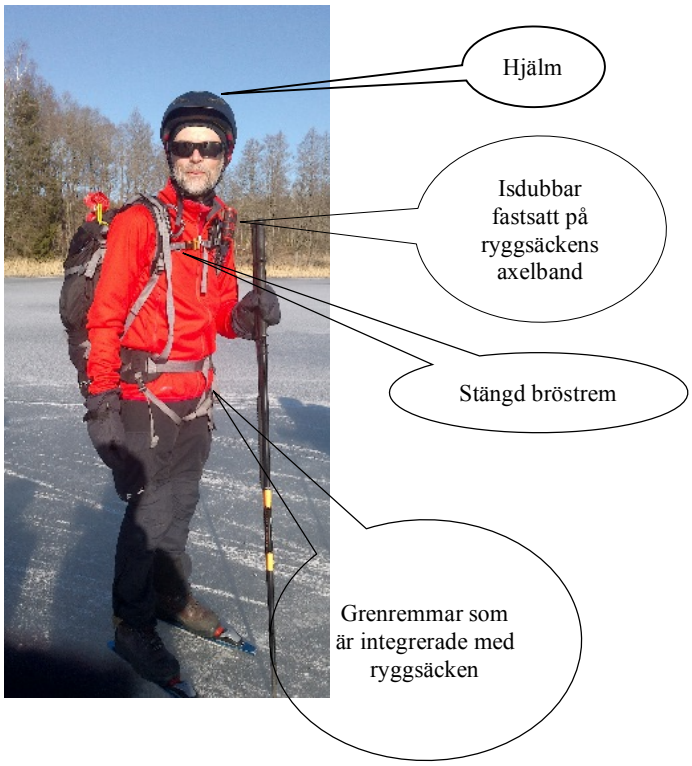


Träna gärna att använda hela din utrustning i vatten exempelvis i en sjö sommartid för att känna hur den fungerar och hur du flyter i vattnet. Om det behövs kan du justera så att flytläget blir bättre.
Längre ner visas livlinans, dragbandets och karbinkrokens funktion.

För mer information om utrustning och säkerhet sök på www.llk.se fliken LLK/säkerhet/utrustning för åkare

och på www.llk.se fliken LLK/utbildning/åkarhandboken.

Nedan kan du se varianter på lösningar som fungerar.



Vi rekommenderar hjälmen bärs så att den täcker pannan
Isdubbar fastsatt på ryggsäckens axelband
Livlina med dragband. Livlinan fäst mot axelbandet
Stängd bröstrem
Knäskydd (och dolda armbågsskydd)
Grenrem fäst på ryggsäckens baksida och i midjebältet

Kastad livlina fäst i dragbandet. Dragbandet har i sin tur en koppling med grenremmen.
Ryggsäck
Isdubbar
Ispikar

Grenrem fäst på ryggsäckens baksida och i midjebältet framtill.

Bra sätt att hålla pikarna på när de ej används. Minimerar risken för skada vid fall.

Pikarna hjälper till att hålla balansen över skravelisen.

Pikarna är beredda för att pika i isen

LLK-grupp med sin säkerhetsutrustning på.

Utrustningslista för barn 0–14 år

På en tur med LLK ska barn som deltar ha med nedanstående utrustning enligt klubbens säkerhetsdokument.

Åkare under 14 år

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 och grenrem. I ryggsäcken finns då ett komplett ombyte.
Isdubbar
Visselpipa
Skyddshjälm

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

Pulka bör ha inbyggd flytförmåga.
Flytväst
Skyddshjälm
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.

Barn på tur ska ha flytväst och hjälm

Åkning sker på rad med vuxen i täten

Hur används livlinan

1: Innan användning.
Livlinan ligger i sidofickan på ryggsäcken. Inget lock eller rem håller den fast. Livlinan sitter fast i dragbandets ena ände. Dragbandets andra ände sitter fast i midjebältet. I dragbandet sitter en karbinkrok fästad. Notera att dragbandet med karbinkroken sitter fästad med kardborreband mot ryggsäckens axelband, högt upp på axeln. Det innebär att kroken inte ska sitta fast i axelremmen utan ska kunna lossa vid belastning. Skridskoåkaren ska kunna ta fram sin livlina utan att ta av ryggsäcken.

2: Livlinan urtagen ur ryggsäckens ficka. Lossa kardborrebandet runt livlinans öppning.

3: Dra ut stoppet.
Här är det en metallring. Se till att den är utanför livlinans påse innan du ska kasta.

4: Dragbandet sitter ihop med livlinan.
Kroken är fästad i dragbandet.
Livlinan är fästad vid dig via dragbandet i midjebältet.

5: Stå stadigt och bredbent. Greppa livlinepåsen med den hand du brukar kasta iväg saker med. Kasta iväg påsen med livlinan med ett underhandskast.

Livlinan är fästad vid dig i midjebältet. Du har båda händerna fria att använda till det som behövs.
Vid ett andra kast, när hela linan är utdragen, väljer du om du vill greppa i påsens överdel eller i linan ungefär där den sticker upp ur påsen.

När du ska dra i livlinan för att få upp personen i vaken försök att stå bredbent och stadigt med skridskorna kvar på fötterna.

6: Om du ligger i en vak och får en livlina till dig, ta då karbinkroken och fäst den runt den inkommande livlinan. Den fastnar vid den inkommande livlinans påse. Det gör att du får båda händerna fria att använda till isdubbarna så att du kan hjälpa till att få upp dig själv på säker is.

7: Träna på att kasta livlina. Det gäller att träffa en nödställd så pass att personen kan få fatt på livlinan med sina händer.

Fem punkter om livlinan och de funktioner som måste finnas

1 Du ska kunna få fram livlinan utan att ta av dig ryggsäcken när du är på isen eller själv ligger i en vak.

2 Livlinan via dragbandet ska vara kopplad med midjebältet, som i sin tur har en koppling med grenremmen.
Om man ligger i vaken och har kastat sin lina så kan man få draghjälp ända ner från grenremmen när någon drar i livlinan.

3 När du ligger i vaken ska du kunna koppla din karbinkrok på en till dig kastad livlina. Du ska kunna göra detta utan att behöva stoppa ner händerna i vattnet. Karbinkroken behöver vara fästad vid ryggsäcken så att den är åtkomlig över vattenytan.
När livlinan halas hem av din hjälpare kommer draghjälpen komma ända ner ifrån grenremmen.

4 En person som kryper fram till en nödställd som ligger i en vak, ska kunna fästa en medhavd livlina i den nödställdes karbinkrok. Räddaren ska kunna nå karbinkroken utan att behöva doppa händerna i vattnet.
När sedan livlinan halas hem av hjälparen kommer draghjälpen att komma från grenremmen på den som ligger i vaken.

5 En räddare som kryper fram till vaken måste kunna säkra sig själv bakåt genom att räddarens karbinkrok kopplas på en bakomvarandes livlina. Räddaren kastar eller kopplar sin livlina till den nödställde. När sedan den bakomvarandes livlina halas hem ska räddarens livlina följa med bakåt.

LLK-gruppen följer ledaren

Bilder:
Marika Axelsson Lindgren flertalet bilder
Mikael Carlniltz (Åkare i grön jacka)
Mathias Falebrand (Barn på kälke)
Erik Greyerts (Linkastande iskunskapsdeltagare, SSSK)
Magnus Lindgren (Åkare med livlina)
Arnold Solmar (Öva livlina)
Krister Valtonen (Illustration: Parkontroll, fem remmar, fem fingrar efter en idé av Marika Axelsson Lindgren)
Niklas Zackrisson (Familjetur)

Film: Annika Unger, Arnold Solmar, Marika Axelsson Lindgren

Text: Marika Axelsson Lindgren
Granskare: Arnold Solmar, Björn Ström
Form: Marika Axelsson Lindgren
Copyright: Linköpings långfärdsskridskoklubb. Bildrättigheterna hör till respektive fotograf.

Tack till alla er som bidragit med idéer, bilder och annat stöd för att denna skrift ska komma till.
Edition 3
Linköping 19-03-29