

## VIGU LÅNGFÄRDSSKRIDSKOUTRUSTNING

---



Åk aldrig ut på skridskotur utan fullständig säkerhetsutrustning, utan tillräckliga kunskaper och aldrig ensam!

### **En säkerhetsutrustning för långfärdsskridskoåkare består av följande viktiga delar:**

Lämpliga varma KLÄDER med god rörlighet att skrinna i, vindtäta.

SKRIDSKOR O. SKRIDSKOKÄNGOR

RYGGSÄCK Den ska innehålla ett fullständigt ombyte packat i vattentäta plastpåsar och vara så stor att du kan flyta på den, dvs: 40-50 liters volym. Den måste ha midjerem eller ännu hellre en grenrem, så att den inte glider upp om du glider ner.

ISDUBBAR Bär dem alltid lätt åtkomliga.

ISPIK

EXTRASTAV Piken och staven behövs vid råkövergångar, stakning över tunna partier och om isen är tungåkt. (denna gång går det bra med två skidstavar i stället för ispic och extrastav!)

KASTLINA Flytlina, förvarad så att du kan komma åt den och kasta den utan att ta av ryggsäcken.

VISSELPIPA Lättåtkomlig, t ex fäst på isdubbarna.

### **Följande saker är också bra att ha med sig på skridskoturen:**

En rejäl och näringsrik matsäck

Termos

Extra dryck ( minst en liter )

Knä- och armbågsskydd

Skidglasögon

Solglasögon

Pengar, eventuellt telefonkort

Sittunderlag

Varmt rastplagg

Verktyg och reservdelar till skridskorna

Kartor, kompass och tidtabeller.

Plastpåsar att ha utanpå strumporna om du plurrat.

Handduk i plastpåse, toapapper

Mobiltelefon ( OBS! Vattentätt förvarad med välladdat batteri.)

Sjukvårdsutrustning, (typ första-hjälpen, sårtape, elastisk binda, mm.)

Ficklampa, kniv och tändstickor.