

Sigurður Ólafur Sigurðsson

- Björgunarsveitamaður frá 1990
 - Þjálfari, form. útkallsflokks og leitarhóps. Formaður HSSK.
 - Meðlimur landsstjórnar björgunarsveita.
- Starfsmaður Björgunarskóla frá 1997
 - Yfirleiðbeinandi í Rötun, ferðamennsku og leitartækni.
 - Leiðbeinandi í fjallamennsku, fjallabjörgun og leitarstjórnun.
 - Meðlimur í bakvaktarhópi Landsstjórnar.
- Reynsla af ferðamennsku
 - Ýmsar ferðir innan lands sem utan um fjöll og firmindi, gangandi og akandi á öllum árstíðum s.l. 20 ár.
- Menntun
 - Stúdent frá Menntaskólanum við sund.
 - Ýmiskonar margmiðlunar og hönnunarnám.

– www.sigosig.com

Ath.

- Ný kennslubók í ferðamennsku og rötun. – kr.3.500,-
- Glærur eru á

sigosig


**Smá inngangur...**
Hvers vegna að kunna að ferðast, hvað getur svo sem gerst?...

ÍSLANDSFLUGFÉLAG
LANDSEJÖRG

sigosig






**Óbyggðir...**

eru ekki hættulaust umhverfi...


En það má lágmarka áhættuna!

sigosig

**Ég get, ég skal!!**


- Sjálfstraust. Þú berð ábyrgð á þér sjálf/ur.
- Agi. Haltu skýrri hugsun og stjórn á tilfinningunum.
- Þekking og reynsla.
- Sjálfsbjargarviðleitni. Vandræði til fjalla eru bara verkefni til úrlausnar.

sigosig

**Hvað getur gerst?**

- Villur
- Slys
- Snjóflóð
- Slæm veður
- Veikindi

sigosig



Hvað er til ráða?


- Réttur búnaður
 - Fatnaður
 - Fjarskipti
- Rétt þjálfun
 - Fyrsta hjálp, fjallamennska, rötun o.s.frv.
- Reglulegar æfingar

sigosig




Ferðamennska

Eða smá úrdráttur úr því sem við kennum björgunarsveitafólki í ferðamennsku




Ferðaáætlun Fyrir ferðafólkið og aðstandendur

- Skrifuð niður
 - Skilin eftir hjá ábyrgum aðila og tekin með.
- Þarf að innihalda
 - Fyrirhugaða ferðaleið, vegalengdir og staðsetningar.
 - Tímasetningar.
 - Búnaðarlista.
 - Þátttakendalista.
- Ferðaáætlun er ekki bara mikilvæg öryggisins vegna heldur eykur gerð hennar þekkinguna á viðfangsefninu.




Undirbúningur

- Í raun hluti af sjálfri ferðinni.
 - Hvert á að fara? Hvað á að gera? Hvað á að vera lengi? Hvernig á að fara? Á hvaða árstíma? ...
- Meðal þess sem þarf að gera:
 - Gera ferðaáætlum, taka til og kaupa búnað, kaupa vistir og leita upplýsinga um ákvörðunarstaðinn.
- Leitið upplýsinga sem víðast.
 - Hjá reyndum ferðamönnum, staðkunnugum, í kortum og ferðabókum, á netinu o.s.frv.
 - Fáid alltaf upplýsingar um veðurspá og einnig veður síðustu daga ef ferðast er til fjalla að vetri til.




Leiðarval

- Hæfilegar dagleiðir – ca 8klst á milli hentugra náttstaða.
- Aðrar mögulegar leiðir. “Flóttaleiðir” og skálar.
- Velja leiðir við hæfi þátttakenda.
- Lesa landakortið og velja hentugar “ferðalínur”.
- Huga að snjóflóðahættu að vetrum.
- Huga að viðkvæmri náttúru.




Líkamsbeiting, þrek og þol

- Góð og regluleg þjálfun allan ársins hring eru lykilatriði fyrir þá sem ætla að ferðast gangandi.
- A.m.k. 30 mín æfing 3-4 sinnum í viku til að viðhalda.
- Álagsmeiðsl meðal göngufólks eru algeng.
- Hné- og bakmeiðsl eru algengust.
 - Einnig eiga margir í erfiðleikum með ökla, mjadmir og axlir.



Líkamsbeiting, þrek og þol


- Sparið ykkur!
 - Haldið þyngd bakpoka í lágmarki.
 - Notið göngustafi þegar þið berið þungar byrðar.
 - Beygið ykkur í hnjám en ekki bara í baki.
 - Haldið hita á hnjám.
 - Farið ykkur hægt niður brekkurnar.
- Umfram allt: Haldið ykkur í góðu formi, bæði hvað varðar þrek og styrk.
 - Minnkar líkur á meiðslum.
 - Eykur ánægjuna af ferðinni.



Fötin skapa manninn...


eða viltu drepast úr kulda?

SJÚKRAHÚSFRETTIR
LANDSBJÖRG




Ofkæling

- Þegar líkaminn kólnar það mikið að það hefur áhrif á líkamsstarfsemina.
- Vægustu einkennin sem ættu að segja þér að klæða þig betur:
 - Kuldatilfinning, fölari húð, örari þvaglát.




Ofkæling

- Alvarlegri einkenni sem þú ættir að fylgjast með hjá félögum þínum:
 - Skjálfti, þvoglumæli. Finhreyfingar verða erfiðar eða ómögulegar.
 - Skjálftinn hættir, jafnvægisleysi og kæruleysi. Einföld verkefni verða ófyrstiganleg.
- Mjög alvarlega ofkælt fólk fær oft ofskynjanir, finnst því vera ofsa heitt og fer jafnvel úr fötunum.



Ofkæling

- Fylgist með sjálfum ykkur og félögunum.
 - Bregðist strax við merkjum um ofkælingu.
 - Besta ráðið við vægri ofkælingu er skjól, þurr og hlý föt, heitur drykkur og matur.
 - Farið á Fyrstu hjálpar námskeið og lærið hvernig á að meðhöndla ofkælt fólk.



Kal

- Á sér stað þegar húð og þegar verst lætur, dýpri vefir frjósa.
- Fyrstu merki:
 - Hvitir blettir/flekkir á húð og tilfinningaleysi.
 - Ef ekkert er gert fer kalið dýpra og vandinn stækkar.
- Meðhöndlið vægt kal með upphitum og ef það er dýpra þarf að fara til byggða og halda viðkomandi “þiðnum”.
- Oftast tiltölulega auðvelt að forðast á Íslandi með réttum fatnaði og hegðun.

Einangrunareiginleikar efna

- Ull
- Flís
- Fiber
- Dúnn
- Bómull

Lögin þrjú

- Fatnaðinum má skipta í þrjá flokka.
 - Innsta lagið
 - Einangrar og heldur rakanum frá líkamanum.
 - Miðlagið
 - Aðal einangrunin og getur verið í mörgum lögum til frekari hitastýringar.
 - Ysta lagið
 - Vatns- og vindheld "skel" sem heldur hinum lögnum þurrum og kemur í veg fyrir stanslaus loftskipti.



Innsta lagið - Grunnlagið

- Einangrar og heldur raka frá húðinni.
- Polyester og polypropelyne eða ull.
- Á að vera "fit" sniðið og leggjast að húðinni.



Miðlagið

- Aðal einangrunarlagið
- Hentugt að hafa fleiri en eitt þunnt lag til að geta stýrt hitanum betur. T.d. ein þunn flíspeysa og önnur þykkari eða tvær þunnar.
- Flís (Polyester) eða ull.

Ysta lagið

- Heldur úti veðri og vindum.
- Þarf að hindra að vatn komist inn en hleypa raka út.
- Margskonar misgóð öndunarefni til.
- Eru gömlu "gúmmígallarnir" úreldir?

Öndunarefni

- Hleypa í gegn raka en ekki bleytu.
- Tveggja laga vs. þriggja laga.
 - Nylon-öndunarfilmafóður.
- Ótal gerðir til, misgóðar



Vettlingar

- Ull eða flís?
- Belg vs. fingra
- Innri vettlingar og hlífðarvettlingar.
- "Leikskólabönd".



Húfur


- Mikið hitatap um höfuðið.
- Flís eða ull.
- Snið húfu.
 - Nái niður fyrir eyru
 - Sniðin upp í hnakkann.
- Lambhúshetta eða húfa og grima?
- Buff



Sokkar


- Polyester og/eða ull.
- Mismunandi þykktir.
- Hannaðir fyrir mismunandi notkun.
- Styrkingar á slitflötum.






Skór – Þrjú flokkar

- Mjúkir
 - Fyrir léttar, stuttar sumarferðir á sléttum stigum.
- Hálfstífir
 - Algengustu gönguskórnir. Hentugir fyrir allar lengri sumargönguferðir og léttar vor- og haustferðir þegar ekki er von á snjógöngu.
- Alstífir
 - Fyrir vetrarferðir þar sem ganga á í snjó og jafnvel festa mannbrodda undir skóna.



Skór - gerðir

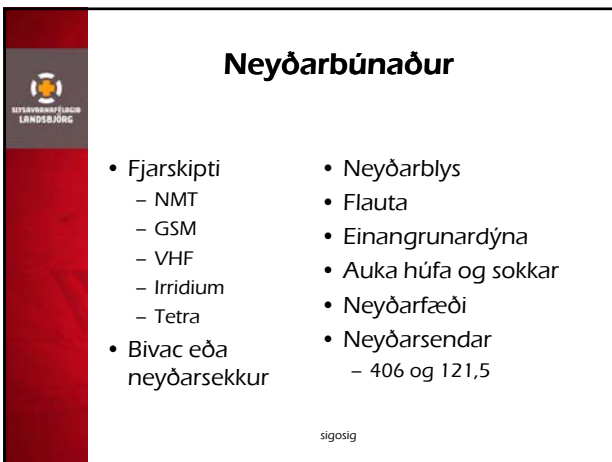
- Ýmis efni eru notuð, leður, nylon, plast og jafnvel kevlar.
- Sumir skór eru með öndunarfilmu.
- Alstífir skór eru til einfaldir og tvöfaldir.

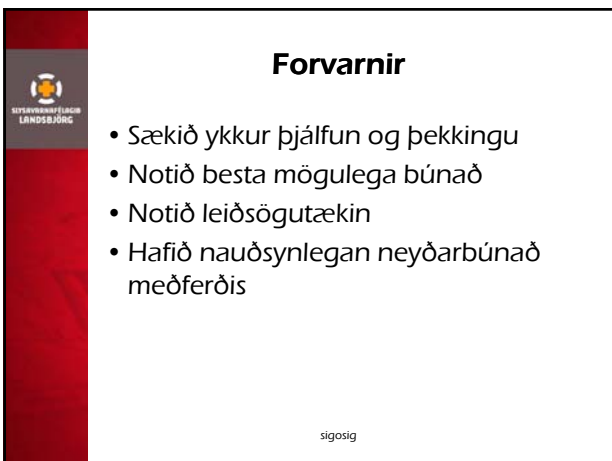


Skórnir valdir


- Prófaðu allt sem er á markaðnum.
- Leitaðu ráða hjá reyndum ferðamönnum.
- Fáðu þá sem þér líst best á lánaða heim og prófaðu betur.
- Mátuðu í einum þykkum sokkum.
- Lyftist hællinn upp? Eru tærnar klesstar? Nuddast fóturinn einhversstaðar?
- Vandaðu valið.







Í villu!



- Kannið málin í rólegheitum.
- Oft koma "glennur"!
- Leitið lausna í hópnum
- Ef, þrátt fyrir allt, þið eruð raunverulega villt: Biðið!

sigosig

Beðið eftir hjálp

- Reynið að láta vita af ykkur.
- Komið ykkur vel fyrir!
- Merkið staðinn vel.
- Hreyfið ykkur reglulega og fylgist vel með aðstæðum.
- Haldið ró ykkar!

sigosig

Slys á fjöllum


- Komið í veg fyrir frekara slys
- Veitið lífsbjargandi aðstoð
- Haldið ró ykkar!
- Náið stjórn á aðstæðum
- Virkið hópinn



sigosig

Slys á fjöllum

- Gerðu plan
- Þarf utanaðkomandi aðstoð?
 - Hvernig nærðu í hana?
- Hvað ætlar þú að gera þangað til?
- Eru aðrir í hópnum í lagi?




sigosig

Þjörgunarsveitir

SILSVAARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

sigosig

Slysavarnafélagið Landsbjörg




sigosig


STOVNESFLAKKI
LANDSBJÖRG

Kallað á björgunarsveitir:

1 1 2

sigosig


STOVNESFLAKKI
LANDSBJÖRG

Takk fyrir athyglina!

sigosig
