



Vandreholdets organisation:

Ud fra erfaringer under vandreture, kan det anbefales at man organiserer sig på følgende måde på vandreholdet:

Der vælges en holdansvarlig, som har til opgave at styre de praktiske ting med hensyn til rejsen, og samler trådene for holdets forberedelser. Endelig er han også kompetent til at tage beslutninger, når der er behov for det under fjeldturen. Det kan kraftigt anbefales, at den ansvarlige har nogen erfaring med fjeldet.

Udover denne, udpeges en fjeldsamarit, der har til opgave at tage sig af det sikkerhedsmæssige omkring fjeldturen. Det er desuden holdets førstehjælpskyndige, som mindst har deltaget på et Udvidet førstehjælps kursus, og/eller Fjeldgruppens ”fjeldsamaritter” kursus - og selvfølgelig, har erfaring med fjeldet. Fjeldsamarit og holdansvarlig må ikke være den samme person.

Hele holdet inddeles i grupper på 4 personer, som deles om telt og madlavning. Årsagen er, at dette antal passer til de fleste fjeldtelte og stormkøkkener. Er holdet på et skævt antal personer, anbefales det at lave et eller flere 3 mands grupper.

Holdet bør ikke overstige 12 personer, svarende til 3-4 mad/teltgrupper, da kendskabet til den enkelte deltagers tilstand, aftager med holdets størrelse.

Selvom dette fjeldkompagnie er baseret på en filosofi om brug af 4 personer madgrupper, fjeldtelte, samt det store Trangia stormkøkken, kan holdets organisation med lethed tilpasses andre forhold. Tænk blot over hvad I gør - Naturen er en god tjener, men en barsk herre.

God fornøjelse med jeres vandring...

**VILDMARKSGRUPPEN
”De Ømme Tæer”**



Fjeldets flora og fauna:

Landskabet i fjeldet er skabt, ved at store bjergkæder er blevet eroderet af vejr og vind i årtusinder, og dermed har fået de former vi ser i dag.

De fjeldområder vi færdes på i norden vil for en stor del ligge fra trægrænsen og opefter. Det vil sige i højden 900 - 1300 meter over havets overflade. De eneste træer deroppe er små filtrede buske, mest dværgbirk, og en del lyng, som jo ikke ligefrem kan kaldes for træer. Ellers er der en masse græs og blomster klædte arealer, og selvfølgelig, den bare klippegrund.

Ind imellem er der et klukkende vandløb, en rislende elv, eller en bræ som skal forceres for at forsætte eventyret på den anden side. Af synligt dyreliv er der flest "husdyr", men der findes både lemminger, rener, harer, ildere, ræve, ørne og en del småfugle deroppe. Det er bare lige med at få øje på dem. I nogle vandløb og søer er der også fisk (der kræves ofte fiskekort for at fiske). Så for natur interesserede er det bare med at klø på.

Én ting er sikker – Fjeldet er en enestående naturoplevelse for alle som færdes i den. Derfor skal I huske at tage vare på den !!!

Vandringens huskeregler:

Under vandringen bør man sørge for at rygsækken ikke sidder skævt, og at der ikke sidder løse ting bagpå og rasler. En konstant dunken og klirren går hurtigt de andre på nerverne.

Tag den med ro og nyd naturen mens den er der. Intet hold går hurtigere end den langsomste person, så måske var det en idé at placere vedkommende oppe foran. Det er meget demoraliserende altid at gå bagerst, og ikke kunne følge med.



Hold jævnlige hvil, men dog ikke for tit. For mange hvil virker meget sinkende, og man kommer ingen vegne på sådan en dag. Ved de lidt større hvil er det en god idé at tage støvlerne af og lufte tæerne. Det kan også være godt at få fusserne lidt opad, hvis de er hævede.

FJELDVANDRING !!!



Sørg for at drikke en masse. Kroppen taber en del væske som skal erstattes under strabadserne. Hav for vane at drikke lidt ved alle kildevæld der passerer.

Al den salt sveden "udvasker" skal erstattes. Så det skader ikke med en mugfuld vand med lidt salt i, på en varm dag. Eventuelt kan man tage saltabletter med i stedet. Det meste af jeres behov for salt, vil I dog få dækket igennem maden.

Hold orden på jeres ting. Det er ikke nødvendigt at splitte rygsækken til atomer for at få fat i et par sokker. Det gælder også når der laves lejr for at overnatte. Personer som roder u hæmmet går hurtigt de andre på nerverne.

Brug hat og solbriller, især i nærheden af bræer. Solstik er ikke til at spøge med, og der er 1 km kortere op til solen.

Ligeledes skal arme og ben dækkes på blæsende strækninger. Kulde/væde chok kommer hurtigt, er svær at opdage, og man får det mildest sagt elendigt. I værste grad er kulde/væde chok direkte livstruende, og I har alle en masse som I skal nå her i livet.

Valget af lejrpladsen:

Ved valg af lejrpladsen bør visse kriterier, og kvaliteter fremhæves.

En god lejrplads/overnatningssted bør overholde så mange som muligt af følgende kriterier:

- * Ligge helt eller delvis i læ for den fremherskende vind.
- * Have let adgang til fersk og drikbar vand.
- * Placeres på et tørt og jævnt terræn.
- * Have klippegrund i nærheden til madlavning.
- * Have mulighed for at gå på "fjeldtoilet" ugenert.
- * Være solrig, og have en god udsigt.





Lidt om brugen af trangiaet:

På en fjeldtur benytter vi det store trangia stormkøkken, som er på spritbasis, og kan koge vand i selv stærk blæst.

På lånte trangia'er bør der undgås at bruge knive og andre metalgenstande til at røre med, tag i stedet mini-grydeskeer med. De kan også benyttes som spiseskeer, hvis man ikke har en spork (ske, kniv & gaffel i et – ”skaffel”).



Trangiaet tændes ved at fylde brænderen max 2/3 op med sprit (det må kun gøres når brænderen er så kold, at den kan holdes i hånden), sæt den ned i stormkøkkenet, og holde en brændende tændstik cirka 1 cm over overfladen af væsken.

Når brænderen er tændt, kan varmen reguleres ved hjælp af det lille dæksel med den drejelige skive (regulatoren). Hvis brænderen skal slukkes, drejes skiven helt for hullet, og dækslet lægges over brænderen. Pas på at du ikke brænder dig.

Sluk aldrig med gevinddækslet (transportlåg), da der sidder en gummipakning i som kan smelte. Sluk heller ikke brænderen ved at prøve at puste den ud, idet spritten let kan sprøjte ud til siderne og antænde ting i nærheden.

Hvis du rammer forbi brænderen med regulatoren, løfter du blot øverste del af køkkenet af med håndtaget, og lægger den på i god ro og orden.

Skru aldrig gevinddækslet på før brænderen er helt afkølet, da den ellers kan finde på at danne undertryk ved afkølingen, og låse sig godt fast.

Brugen af gas og multifuel brændere er ikke beskrevet her, men overlades til egne erfaringer.

Vær fornuftig – brug aldrig trangiaet inde i et lukket telt ! Kun i apsis og ikke længere.



Håndtering af konflikter på fjeldturen:

Nej! Nu smider han saftsusemig bare den rosinæske fra sig. Den for.....de knægt. Han driver mig til vanvid. Nu skal han den onde lyne mig få at vide, hvad Nej, knageme nej, om jeg vil stå og være til grin. Han er jo helt tydeligt revnende ligeglåd, ham BRIAN! (vildmarksgruppens uforbeholdne undskyldning til alle Brian' er).

Skal - skal ikke?

Er det passende at give en balle

Gider - gider ikke?

Ja, det er ikke så svært: Man skal rydde op i naturen! Men skal Brian gøre det for enhver pris.

Gider - gider ikke - Sige det igen ?

Det er der ikke noget, der hedder!

Orker - orker ikke

Den er straks værre!

Konflikten!

Lad os med det samme slå fast, at Brian godt ved, hvad det handler om. Han burde krølle rosinæsken sammen og putte den ned i rygsækken til det andet affald.

Men han er altså lidt træt, og gider ikke åbne rygsækken bare for den lille æske. Hvad man ikke ser, har man som bekendt ikke ondt af.

Altså: Brian ved godt, hvad han burde gøre, men for ham tillader omstændighederne, at der gøres en undtagelse(tror han - lige nu og her).

Lad os kigge lidt på os selv:

Vi ved godt, at nu burde fars hammer falde, tungt og præcist. Men vi er lidt trætte, og vi har lige diskuteret med Brian i en anden sammenhæng. Og vi kunne jo også bare lade, som om vi ingenting har set.

Altså: vi ved godt, hvad vi burde gøre, men for os tillader omstændighederne, at der gøres en undtagelse.... (tror vi - lige nu og her)

Kunne forslaget til en løsning så være: Fyr bare op under kedlerne, og hæng ham i det nærmeste træ. Nej, vel !!!

FJELDVANDRING !!!

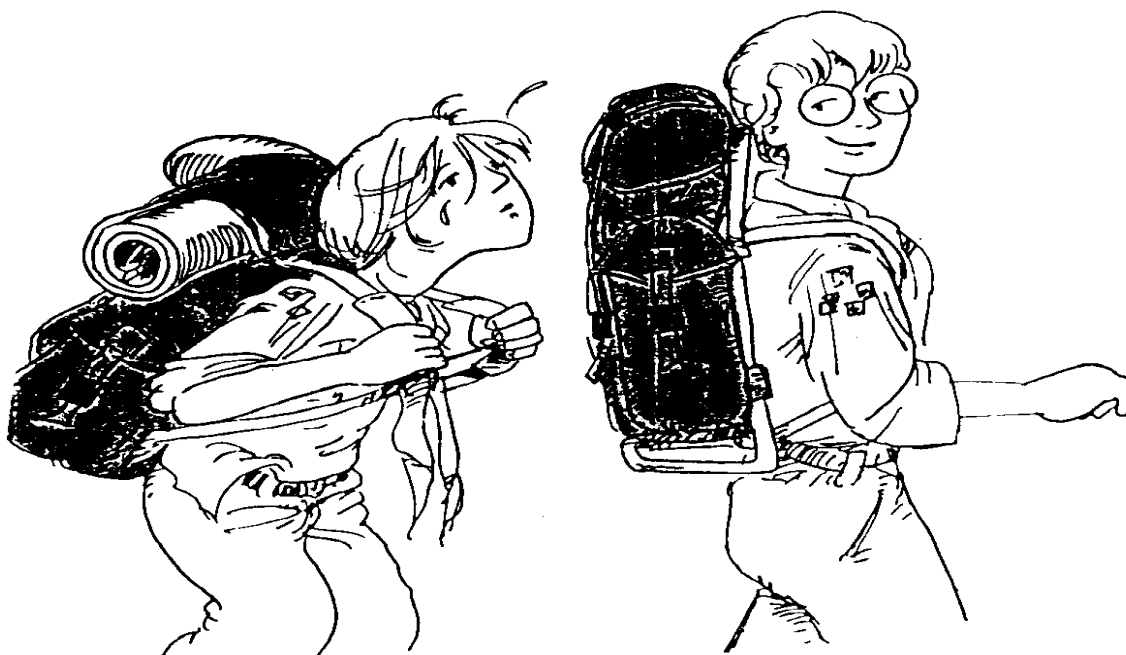


Hvad vi i virkeligheden gerne vil sige, er at I som ledere skal være helt med på, at I kommer i den slags situationer. Og jo klarere linier der er trukket op hjemmefra, jo mindre svovl skal I brænde af på turen.

En mulig løsningsmodel er at bede Brian pænt om at samle det op. Eller hvis han nu er udmattet, få det gjort selv, på diskret vis. Kort sagt, stik en finger i jorden før temperamentet løber af med dig.

Måske var det også her, at holdet lige skulle se at holde den kakaopause.

- Tilpasset uddrag fra fjeldnyt under FDF/FPF 's Laplandsfærd 93



FJELDVANDRING !!!



Forebyggelse af sygdom:

Toiletbesøg i fjeldet.

Hvordan klares DO-turen på den mest skånsomme måde, for miljøet i fjeldet.

Hovedreglen er at man finder et afsides sted. Vender en passende stor sten. Besørger sit ærinde i ro og mag der hvor stenen lå. Tørre sig og afbrænder papiret på samme sted (tænk på brandfaren) som l..... Lægger stenen på plads igen, den dækker både afføring og papirs rester.

Brændes papiret ikke tager det naturen omkring 5 år at omsætte det. En periode hvor alle de efterfølgende fjeldvandrere kan se de hvide bedeflag, jeres hold har efterladt.

Sikkerheden til fjelds.

Det bedste grundlag for holdets sikkerhed ligger i et godt sammenhold.

Et hold uden sammenhold giver holdleder og fjeldsamarit ringe muligheder for at styre holdet, da deltagerne ofte ikke kan se nogen interesse i at indgå i et samarbejde.

Det er ikke ligegyldigt, hvordan man er overfor hinanden!

Et passende ordsprog siger;

Store ord er i munden – Men vise ord er i hjertet !

Vi har alle brug for:

- Opmuntringer og ros.
- At andre taler positivt til os.
- At vide, at andre kan lide os.
- At føle os trygge og velkomne.
- At føle, at vi er noget værd.

Vi har derimod bestemt ikke brug for:

- At blive overset.
- At føle os overflødige.
- At føle os ligegyldige.
- At blive nedgjort.





Ting du kan gøre, for at sikre dig at nogen bliver syge:

- Hvis en deltager gentagne gange ikke vil spise, er det vedkommendes egen sag.
- Det er deltagernes eget ansvar, om de har hue og tørklæde med
- Læg fra starten ud med at ”spadeture” (toiletbesøg) foregår, når der i øvrigt er pause. Aldrig mens man går, så de andre skal standse og vente.
- Opvask er ikke nødvendigt på turen. Der er alligevel så mange bakterier i naturen. Vask heller ikke hænder efter toiletbesøg.
- Spild ikke tiden med at lave varme drikke, hvis I er blevet kolde. Vi skal alligevel slå lejr om nogle få kilometer.

De ni fjeldregler:

Følgende ni fjeldregler er sammensat for vandring i skandinavisk fjeld & vildmark, men essensen af dem er universel, og reglerne er hver især lige vigtige for sikkerheden.

- Start aldrig på længere ture uden fortræning.
- Giv besked om hvortil, og hvornår, du tager afsted - og ventes tilbage.
- Vis respekt for vejr og vejrmeldinger.
- Lyt til erfarne fjeldfolk.
- Vær altid forberedt på dårligt vejr og uheld - Selv på korte ture.
- Husk altid kort og kompas.
- Gå aldrig alene.
- Vend om i tide - Det er ingen skam.
- Spar på kræfterne - Søg ly mens tid er.

HUSK, der skal en god begrundelse til at rekvirere helikopter assistance. Det koster mange penge, og regningen kan risikere at havne hos dig hvis årsagen ikke er god nok,..

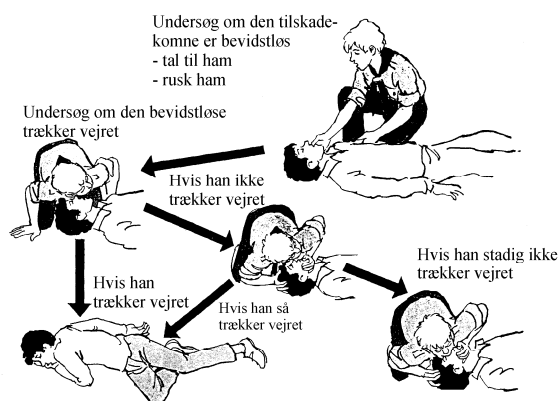
Forsikringer

Undersøg dine forsikringsforhold og hvad de dækker før du tager afsted. En god ulykkesforsikring, samt en rejseforsikring, kan risikere at blive en god investering, og kan ikke anbefales kraftig nok.



Førstehjælp i fjeldet:

Kend og brug trinvis førstehjælp til bevidstløse ved ulykker:



Mindre sår:

- Afvask grundigt såret og omgivelserne i vand og sæbe. Det er vigtigt at fjerne alt snavs. Brug eventuelt saltvand i stedet for sæbe, for at spare vægt på turen.
- Stop al blødning ved at hæve stedet, og tryk steril gaze mod såret.
- Hvis såret gaber, kan det holdes sammen af butterfly closures.
- Plaster eller kompresforbinding lægges på.
- Forbindingen holdes tør. Hvis den bliver våd skiftes den.
- Observer. Hævelse, rødmen og dunken omkring såret, er tegn på infektion.

Skarvsår, og lignende tilstande:

Et af de mest almindelige skader på turen er et såkaldt skarvsår. Alle ved hvor øm en hudafskrabning kan være, og sådan kan det føles at få et skarvsår i skridtet. Såret skyldes gnidninger mellem hud, hår, og tøj, ofte hjulpet godt på vej af sved eller regn.

Det svier og klør, så det er umuligt at gå uden at ligne en gåsefarm på søndagstur. Et af de mest effektive behandlinger er at vaske det og forstærke/beskytte huden med englehud, toiletpapir, talkum, eller andet. Om aftenen kan det vaskes og smøres med baby zinksalve eller tjæresalve (bla. Inotyol) der har en kølende effekt på såret.

FJELDVANDRING !!!



Det bedste er dog at forebygge gnidningerne, ved enten at forstærke huden, eller fjerne årsagen, så snart man har en begrundet mistanke. Ofte kommer skarvsår på grund af dit tøj, eller fordi behåringen kan filtrere sig sammen og sidde og raspe af huden.

Har du problemet, kan du forebygge hjemmefra ved at studse kønsbehåringen så meget at den ikke filtrer - men gør det senest en uge før fjeldturen. Samtidig kan det betale sig at finde ud af hvilke underbukser der giver mindst problemer ved netop dig.

Forstuvning / hård forvridning:

En kraftig omvridning af fodleddet kan give anledning til en indre blødning i leddet (hævelse og misfarvning) og det er især dette der giver anledning til smerter, samt hæmmer leddets funktion. Det gælder derfor om at standse denne blødning hurtigt.

ALLERFØRST: Al massage og varme er bandlyst under den akutte behandling.

Akut behandling:

- Et elastikbind vikles om skaden. Lidt fast, men ikke for stramt.
- Køl skaden ned med koldt vand i 30 - 45 min. Stik gerne den forstuede fod ned i det nærmeste vandløb, eller et vandhul.
- Hold om muligt derefter, skaden højt. Evt. ved hjælp af en rygsæk.

Videre behandling:

- Det våde elastikbind fjernes, og et tørt anlægges. Ikke for stramt, så det forhindrer blodomløbet.
- Ingen belastning af foden i et døgn, skaden lejres højt.
- ½ times kuldebehandling (= koldt vand) gentages hver 3. time. Evt. ikke om natten hvis skaden er lille.

Et døgn senere:

- Stadig ingen belastning.
- Begynd at bevæge foden uden belastning, og kun til smertegrænsen.
- Dette gentages 4-5 gange om dagen.



2-3 dage efter skaden:

- Tapening (hvis du er i stand til at udføre den), begynd at belaste ankelen en smule, men indenfor smertegrænsen. Fælles udrustning fordeles på holdet.

Husk at en forkert behandlet forstuvning, godt kan give men op til ½ år efter skaden.

FJELDVANDRING !!!



Forbrændinger:

Undgå dem – Brug trangiaet med forsigtighed !

- Sørg for at trangiaet står på stabil grund.
- Tag altid gryderne af med de originale håndtag.
- Pak ikke brænderen sammen før den er kold.
- Hæld aldrig sprit på en brænder som du ikke kan holde i hånden.

3 forskellige grader af forbrændinger:

- 1. grads forbrænding:** Smerte og rødmen.
- 2. grads forbrænding:** Blærer på det forbrændte område - må ikke punkteres.
- 3. grads forbrænding:** Huden brændt igennem - manglende følesans ved prik med nål.

Behandling uanset grad – KULDSLÅET ELLER KOLD VAND I RIGELIGE MÆNGDER indtil smerterne ophører - dog aldrig under 1/2 time. Forbind dernæst med en løst pålagt steril forbindelse så huden kan ånde og ikke brister.

Er der begrænsede mængder vand skal I lægge et stykke tøj over det forbrændte, og løbende hælde en smule vand over det. Opsøg snarest muligt en lokation med mere vand.

Ved forbrændinger svarende til et areal lig med eller større end den forbrændte persons hånd: Chokforebyggelse og rigelig væskeindtagelse. Overvej desuden transport ud af fjeldet hurtigst muligt ved 2. & 3. grads forbrændinger.

Søg læge:

- hvis forbrændingerne udgør mere end 10 % af hudarealet (ca. en arm).
- ved 2. grads forbrændinger på et areal større end håndfladen.
- ved 3. grads forbrænding.
- ved forbrændinger i ansigtet.



Knoglebrud:

Ved styrt og voldsomme fald, bør personen altid undersøges for knoglebrud,

Tegn på knoglebrud:

- synlige knogleender.
- unormale stillinger på brudstedet.
- meget ondt på stedet.
- manglende følsomhed.



Hvis offeret er uden for bevidsthed observeres det, og flyttes kun i nødsfald indtil fjeldsamaritten når frem - Der kan i værste fald være brud på rygsøjlen. Giv trinvis førstehjælp til bevidstløs i den grad det er muligt for bruddet. Lad aldrig en bevidstløs være uden opsyn.

KONTAKT FJELDSAMARITTEN VED MISTANKE OM KNOGLEBRUD & TILKALD ALTID HJÆLP VED BRUD

Hjernerystelse:

Definition: Ingen bevidsthed, eller bevidstløs i kortere tid, uklar, forvirret, hukommelsestab, forstørrede pupiller.

Årsag: Fald eller slag mod hovedet.
Hårdt fald på bagdelen - stød gennem rygsøjlen.

Patienten føler: Let svimmelhed.
Almen træthed, sløvhed.
Kvalme, opkastninger.
Eventuelle synsforstyrrelser.
Eventuelle hukommelsestab omkring selve ulykken.
Den tilskadede er iverigt klar - husker eksempelvis navn & adresse.

Behandling: Berolig den tilskadede.
Observation - vågen, søvnig - puls, åndedræt.
Tilkald fjeldsamaritten.
Noter patientens klager og tilstand.

FJELDVANDRING !!!



Hvis den tilskadekomne efter 1 døgn er velbefindende og uden hovedpine, må turen fortsættes i ROLIGT tempo, og uden belastning af den tilskadekomne.

Tiltagende sløvhed, hovedpine, og opkast i de første dage efter hjernerystelsen kan være et alvorligt faresignal på forøget tryk mellem hjerne og hovedskal - slå lejr - tilkald hjælp og observer som beskrevet i ulykkeskuverten.

Søg eventuelt mod nærmeste fjeldstation, hvis det ikke er for langt væk.

Kulde/væde chok:

Kulde/væde chok er kort fortalt resultatet af, at den tilskadekomne har forbrugt mere energi, end vedkommende har indtaget – omskrevet til; alle energidepoterne er tømte.

Hvis hurtig behandling ikke påbegyndes, vil tilstanden hurtigt kunne blive livstruende.

I fjeldet skelnes mellem to grader af kulde/væde chokket. Den milde, og den svære grad.

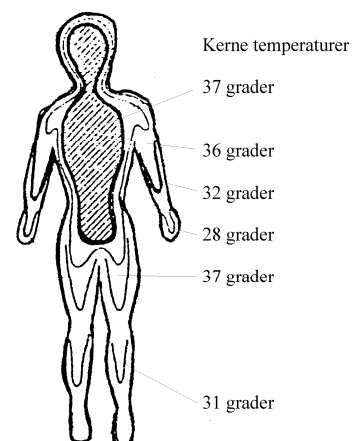
Kulde/væde chok i mild grad

Personen er kold, virker omtåget, og har ofte lyst til at lægge sig ned. Personen har desuden svært ved at tage sig sammen til selv simple opgaver.

Behandlingen er varme, indefra og udefra, varme energiholdige drikke, varme soveposer, kropsvarme, og hvile.

Nedsæt varmetabet mest muligt:

- erstat vådt tøj med tørt.
- tag mere varmt tøj på, tænk specielt på hoved og nakke regionen.
- alt efter omstændighederne, tag vind og regntøj på.





Øg varme og energi produktionen:

- spis hurtig virkende kalorierholdigt mad (chokolade, rosiner, m.m.).
- drik - gerne varmt og sødt.
- bevægelse i den grad personen formår det.

Kulde/væde chok i svær grad

Personen er meget omtåget, og vil hele tiden hvile. Er apatisk og ligeglad. Kan være omkring en tilstand af bevidstløshed, eller er allerede bevidstløs.

Behandlingen er passiv varme. Tilfør ikke aktiv varme i form af varme drikke, massage, og lignende.

Blodtransporten kan risikere at blive stimuleret og lede afkølet blod fra lemmerne ind til hjertet, med chok og hjertestop til følge.

Nedsæt varmetabet mest muligt:

- søg altid ly i hytte / telt / bivuak-sæt / snehule eller andet.
- erstat vådt tøj med isolerende og tørt tøj.
- sovepose og flere underlag.
- hold armene isoleret fra kroppen.

Øg varme og energi tilførelsen langsomt:

- Drik og spis letoptageligt kalorierholdigt mad.
- isoler om muligt arme og ben fra kroppen uden at de køles yderligere af
- lav om muligt sovepose gymnastik ved bevidsthed - lig og spænd musklerne i arme og ben - det øger varmeproduktionen.
- man må **ALDRIG, ALDRIG** nogensinde begynde at tilføre varme udefra (f.eks. en anden i soveposen, eller massage af arme og ben).

Herefter kræves akut transport og lægehjælp.

Ved enhver mistanke om kulde/væde chok, skal der forebygges på hele holdet – Ellers står I snart med et ekstra tilfælde.



Vabler:

Vabler er desværre en uundgåelig del af vandreturen, og ethvert vandrehold har sine egne vabledoktorer, med hver sin praksis.

Derfor skitserer vi blot et af de sikre måder her, og vil overlade opgaven til jer derude.

Først af alt. Forebyggelse er bedre end helbredelse. Brug de rigtige strømper. Nogle skal have et tynd og et tykt par på. Andre bruger strømper med forstærkninger. Find det der passer dig under fortræningerne, og få vandrestøvlerne gået godt til.

Oplever du problemer under vandringen, skal du standse og forstærke huden, eller skifte strømper, før det er for sent. Det kan spare jer for mange problemer.

Er uheldet ude, må vi anbefale at ty til kanylen. Brug den som skalpel og skær en revne i hver sin side af vablen. Lav revnen så stor at den ikke lukker til. Væsken skal kunne løbe ud af sig selv, efter at du har klemt det ud første gang.

Beskyt den med almindelig plaster om aftenen og natten, så den kan få lidt luft og hvile. Under vandringen anbefaler vi at sætte englehud eller sportstape over vablen, for at undgå gnidninger og kompresser der arbejder mod huden.

Sørg for at rense og pleje vablen med sæbe eller saltvand. Når der er dannet nyt hud nedenunder er det ofte en fordel at fjerne den løse hud fra blæren. Så samles der ikke snavs og bakterier, og huden kan hurtigt hærdes. Beskyt den nye hud med plaster de første dage.

