

Tabellen er et hjelpemiddel for å få gruppa til å planlegge turen og etablere et felles tankesett rundt hvordan utfordringer i naturen kan håndteres parallelt med at vi tar hensyn til gruppas og den enkeltes skiftende ønsker og behov. Hvordan dere løser dette i praksis er som valg av tur og skikompiiser opp til dere. God tur.

<b>Turplanlegging</b>	<b>Vær og snø</b>	<b>Terreng</b>	<b>Menneske</b>
<p><b>Planlegg på forhånd:</b></p> <p>Hva kan dere planlegge på forhånd?</p> <p>Legg gjerne alternative planer som gjør at dere kan gjennomføre selv om forholdene endrer seg.</p> <p>Vurder i hvilke situasjoner dere eventuelt bør avbryte turen.</p>	<p><b>#3 Ta hensyn til vær- og skredvarsel.</b></p> <p>Eksempler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Skredfare i området? Sjekk varsom.no</li> <li>Kan det være fare for skogbrann? Sjekk skogbrannvarselet.</li> <li>Usikker is i området, isvarselet i aktuelt område.</li> <li>Kan dere miste sikten? Kan det bli frost eller uvær? Sjekk yr.no.</li> </ul> <p>Juster utstyrslista .</p> <p>Legg alternativ plan for turmål/overnatting slik at turen uansett gir glede.</p>	<p><b>Vurder terrenget:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se på kartet, bratthetskart på nett, ut.no etc.</li> <li>Finn noen med lokalkjennskap som kan fortelle dere mer om terrenget.</li> <li>Hvilke spesielle hensyn må dere ta (uoversiktlig/ ujevnt/vått/glatt osv.)?</li> </ul> <p>Juster ruta hvis nødvendig.</p> <p>Tegn inn mulig alternativ rute på kartet</p>	<p><b>#4 Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Er dere mange nok til å gjennomføre turen på forsvarlig vis?</li> <li>Er alle like motiverte til å være med?</li> <li>Kjenner dere til særlige utfordringer knyttet til f.eks. helse, alder, eller konflikter?</li> </ul> <p>Juster ned ambisjonene og omfordel vekt og ansvar hvis nødvendig.</p> <p>Tenk høyt rundt hva dere kan gjøre for å få opp humøret om dette skulle svikte...</p>
<p><b>Områdevurdering ved ved turens start:</b></p> <p>Er det behov for endringer i turplanen?</p> <p>Hvis dere skal reise langt, kan det være nyttig å gjøre noen av vurderingene når dere drar hjemmefra og andre når dere ankommer turområdet.</p> <p><b>#7 Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er.</b></p>	<p>Har det oppstått vanskelige/uforutsette værforhold:</p> <p>Stor brann- eller skredfare?</p> <p>Er dere eventuelt forberedt på å håndtere disse endringene?</p> <p>Må planen justeres?</p>	<p>Du og gruppa får sett terrenget for første gang /eventuelt sett på kjent terreng med flere eller nye øyne.</p> <p>Avstem kart og terreng. Vit hvor du er og bli enige om synlige punkter dere går mot.</p> <p><b>#6 Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is.</b></p> <p>Aktuelt med alternativ rute?</p>	<p>Vurder situasjonen og stemningen i gruppa (dagsform, motivasjon).</p> <p>Har alle med seg nødvendig utstyr?</p> <p><b>#5 Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre.</b></p> <p>Er det eventuelt andre mennesker å ta hensyn til i området?</p>
<p><b>Risikomomenter underveis</b></p> <p>Kritiske punkter turfølget må være oppmerksom på?</p> <p>Enkelt heng – løsne og utløpsområder for skred?</p> <p>Noe kan dere se på forhånd, og dere kan lage en plan for hvordan å unngå eller håndtere dem.</p>	<p>Hvilke forhold må dere være spesielt oppmerksomme på?</p> <p>Glatt, hardt, bratt; fare for utglidning?</p> <p>Nylig gått skred? Drønn i snødekket? Skytende sprekker?</p> <p>Økende vindstyrke, at sikten blir dårlig, temperaturen synker eller stiger kraftig?</p> <p>Bryt eller følg alternativ plan?</p>	<p>Byr terrenget på noen farlige steder?</p> <p>For eksempel bratte stup, økt vannstand i elva, steinsprang, skredterreng (løsneområder brattere enn 30 grader og høyere enn 5-6 meter og utløpsområder – lengde = 3 ganger høyden på hengt)</p> <p>Endre til alternativ plan?</p>	<p>Er noen som trenger hjelp eller spesiell oppfølging?</p> <p>Er det noen som ikke klarer å henge med, virker lite motivert eller mangler ferdigheter.</p> <p>Vurder hva som kan gjøres for å få opp stemningen. Kanskje er det å iverksette alternativ plan...</p> <p><b>#9 Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.</b></p>