

Ny på tur med oss?

I dette skrivet informerer vi om hva som kreves for å være med på felles skøytetur med oss i DNT turskøyting Bergen. Turlederne har ansvar for din sikkerhet. Derfor stiller vi noen krav til deltagerne, slik at det skal bli en trygg og fin tur for alle. For å være med oss, må du ha fylt 18 år eller være i følge med en voksen. På noen turer vil det stilles krav til skøyteferdigheter.

Utstyrskrav:

- Turskøyter
- Ispigger
- Kasteline
- Isstav
- Fullt klesskift pakket vanntett
- Sekk med skrittstropp

Noe utstyr kan du låne av oss.
Avtal i så fall på forhånd med
turlederen.

Noen turer vil være mer krevende enn andre. Hvis du er usikker på hva du klarer, ta deg gjerne en tur på Slåtthaug kunstisbane først. Der har vi faste treff gjennom vinteren. Dem annonserer vi på Facebook-sida «[DNT turskøyting Bergen](#)».

Du må ha turskøyter. De behøves for å mestre ujevn is. Bindingene er lagd for skisko (eller i noen tilfeller turstøvler). Det betyr at vi lett kan ta av oss skøytene og gå til fots – enten fordi vi må på land for å komme oss rundt utrygg is, eller fordi vi skal gå fra ett vann til et annet. Hvis dine sko har såler av hardplast (lagd for langrennsski), kan det være lurt å ta med brodder til dem, så du ikke faller på vei til isen.



Du må ha ispigger. Disse skal henge lett tilgjengelige rundt halsen i tilfelle du går gjennom isen. Du trenger piggene for å dra deg opp igjen.

Du må ha en kasteline og en tursekk der lina kan festes på utsida, slik at den er lett tilgjengelig dersom du får behov for å kaste den. **Sekken skal festes med skrittstropp** mellom beina. Stroppen trengs for at sekken skal gi oppdrift og ikke gli over hodet på deg i vannet. Tursekken trenger ikke være vanntett, men den



må inneholde en pose som er tett. Der skal det være **et lite håndkle og fullt klesskift.** Vi anbefaler et sitteunderlag du kan stå barbeint på når du skifter til tørt tøy. Du må også ha med **to plastposer** (f.eks. type brødpose) til å trekke utenpå de tørre sokkene før du tar på igjen de våte skoene. Ha gjerne med varm drikke. Da får du raskere tilbake varmen.

Du bør ha en isstav til å sjekke tykkelsen på isen med. Skistaver har for dårlige brodder. Dersom du ikke har en isstav, er du avhengig av å gå bak noen som har det og som vet å bruke den. Uten isstav har du mindre frihet på isen.

Mange går med isstaver i par, men det er ikke et krav. Sammen fungerer stavene omtrent som vanlige skistaver vil gjøre – til å skape fart, avlaste beina og holde balansen.



De fleste av oss går med **hjelm** (noen bruker sykkelhjelm, andre hjelm for alpinbakken), og noen få går med **knebeskyttere**. Dette er frivillig.

Du må lytte til beskjeder. Vi kaller aldri isen trygg. Vi sier at den er farbar – under visse forutsetninger. Det kan for eksempel bety at du må holde deg i sporet etter lederen foran deg, slik at vi alle styrer utenom svak is – som der en elveos har gjort isen tynnere.



Utlånseskøyter. Vi har seks par turskøyter til utlån. Fire har BC-bindinger, mens to har NNN-binding. På våre skøyter trenger du altså enten skisko av den typen som vanligvis brukes på fjellski (BC) eller langrennsski (NNN). Finn ut hvilken type sko du har: Sko for BC-binding er ofte merket bak på hælen med «NNN BC». Pinnen under skoen foran er ca. 41 mm bred. Skisko for NNN-binding har en tynnere pinne som er ca. 31 mm bred. Dersom du ikke har rett sko, kan du kanskje låne gratis hos utlånstjenester som [BUA](#) eller [Skattkammeret](#). Skøyter låner du ved å sende forespørsel til turlederen.

Hos tek.no finner du en informativ [test av turskøyter](#).

Dersom du lurer på noe, ta kontakt med oss på [Facebook](#).