**ISKUNNSKAP, SIKKERHET OG UTSTYR**

Turskøytegruppa i DNT Vansjø har som mål at flere kan få oppdage gleden og naturopplevelsen ved å skøyte på Vansjø – uten å gå på akkord med sikkerheten.

Nettsida vil derfor vektlegge informasjon om nettopp Vansjø-isen, med kart, informasjon om isleggingen, adkomst / parkering, turforslag osv.

Når det gjelder generell informasjon om iskunnskap og sikkerhet vil vi omtale utvalgte emner kortfattet, men primært henvise til andre nettsteder og kilder som har nyttig stoff om dette.

I fjellet er vi i Norge vant til fjellvett. Målet er at vi kan nærme oss isen på samme måte – ved å kombinere gode turopplevelser med sunt isvett og iskunnskap. Her har vi mye å lære av svenskene som har drevet med turskøyting i 100 år og utviklet en god sikkerhetskultur på området. Bare i Stockholm er det over 100.000 turskøytere.

**Hovedregler: Kunnskap, Utstyr og Selskap (KUS)**

**Kunnskap**

Lær deg iskunnskap og isvett. Hvordan skaffe seg iskunnskap? Det er som med fjellvett: Noe kan man lese seg til, og her vil vi sterkt anbefale å starte med å lese stoffet her.

Men ordentlig praktisk iskunnskap får man ikke uten å gjøre seg erfaringer over tid. Bli med på fellesturer og turskøytekvelder som vi arrangerer – eller som turskøytegruppa i Oslo arrangerer. Og gå på egne turer (sammen med andre) og øv deg i å bruke utstyret og sjekke isen jevnlig.

Presentasjon fra vårt introduksjonskurs finner du her (link).

**Utstyr**

Skaff deg nødvendig sikkerhetsutstyr – og lær deg å bruke det. Alle som er med på våre turer skal ha følgende utstyr:

Turskøyter

Kastline, lett tilgjengelig

Ispigger lett tilgjengelig rundt halsen eller fastmontert på ryggsekk

Vanntett sekk med fullt skift i ryggsekk m/hoftebeltet og skrittreim

Isstav(-er)

Hjelm

Følgende utstyr anbefales

Kne- og albuebeskyttere

**I ryggsekken bør du også ha med førstehjelpsutstyr. En komplett førstehjelpspakke for en turskøyter, mener vi bør bestå av en vanntett pose med:**

Engangshansker

Papirlommetørklær

Rene kompresser

Plaster

Sterile strip

Gnagsårplaster

Enkeltmannspakke

Elastiske bandasjer

Trekanttørkle

Sportsteip

Saks

«Spjelk»

Håndvarmer

Tåvarmer

Paracet

Hvor mye du skal ha med av hver, må du vurdere selv ut fra aktivitetsnivå, størrelse på gruppe osv.

**Selskap**

Gå sammen med andre. Da øker sikkerheten betydelig.

Hvor tykk må isen være?

Følgende tommelfingerregler gjelder for stålis (is dannet av rent vann, gjennomsiktig og med hard overflate):

0 - 3 cm istykkelse har ikke bæreevne.

4 cm er på grensen av det forsvarlige, og gir fra seg mange signaler som varsler om tynn is.

5 cm har tilstrekkelig bæreevne, men variasjoner gjør isen usikker.

6 cm og mer gir god bæreevne, men vær oppmerksom på forandringer i isen.

Så må man legge på litt når det er snakk om oppblandet is (som er det vanligste utover vinteren) og sjøis. Våris kan være farlig uansett tykkelse.

Men det viktigste er at isen må sjekkes jevnlig! Man begynner kanskje turen i en kjent bukt, og beveger seg inn på mer ukjent is. Iskunnskap handler om å kjenne til hvor man kan finne usikker is: under broer, i sund, rundt odder, ved innløp/utløp, på grunner, osv. Vansjø er en innsjø med mye strøm, på grunn av nedtappingen, så rådet om å sjekke isen jevnlig gjelder Vansjø i særdeleshet.

Isstaver er vårt viktigste instrument for å sjekke isens tykkelse - uten isstaver er vi "blinde".

**Skidskonätet** ​​​​​​​er den viktigste kilden til dagsaktuell informasjon. Her legges det ut isobservasjoner og turrapporter daglig gjennom hele skøytesesongen. Alle medlemmer i DNT Vansjø har gratis tilgang til Skidskonätet. Ved å sende mail til skoytegruppa@dntvansjo.no vil du få påloggingsinformasjon (brukernavn og passord)

**«Stora boken om långfärdsskridsko»** (Calazo Forlag 2012) av Mårten Ajne og Henrik Trygg, regnes nå som det grunnleggende standardverket om turskøyter i Norden. Her står det alt du trenger om iskunnskap og turskøyter.

- Boka «**Turskøyting i Norge»,** utgitt november 2023

- Boka **”På skøyter i marka"** av Rolf Utgård (2007) er selve turskøyte-bibelen i Norge. Han har fyldige kapitler om is, sikkerhet og utstyr. Boka har et eget kapittel om Vansjø.

Vil du ta pulsen på isaktiviteter over det meste av Norden er **Isplanket** det riktige nettstedet, se her.

- **«Vintervatten» (Calazo Forlag 2010)** vakker og personlig bok med tekst og bilder av Morten Ajne og Henrik Trygg.