

RESEGUIDE FÖR BESÖKARE I VINTERKLIMAT

FÖRENINGENS FÖR MÖRKRETS OCH KYLANS GLADA VÄNNER

JARKKO ENQVIST OCH LARS WESTERLUND

I SAMARBETE MED FINNISH INSTITUTE OF OCCUPATIONAL HEALTH



Lokalt ledd utveckling
Skellefteå
Älvdal LEADER



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden

FÖRORD

Den här reseguiden är framtagen med hjälp av EU-stöd från Leader Skellefteå Älvdal. Som bas har använts en skrift producerad av Finnish Institute of Occupational Health.

Vår reseguide är tänkt att vara ett verktyg vid planering för turism i det subarktiska klimatet under vintertid.

Detta klimat erbjuder fina möjligheter till rekreation och motion. Från att bara vara till mer fysiskt krävande aktiviteter. Att lyssna på tystnaden eller till renars mystiska läte vid rörelse. Förundras av norrsken eller uppleva mystiken när isen spricker.

Som besökare kan man få en djupare känsla av kylan och mörkret genom att förbereda sig bra inför sin vistelse.

Gagsmark den 13 november 2018

Jarkko Enqvist och Lars Westerlund



Föreningen för mörkrets och kylans glada vänner
www.darkandcold.com www.coolastecentrum.se

ATT VISTAS I VINTERKLIMAT

Vinterhalvåret är en exotisk period för besökare eftersom man då antingen ser solen bara under någon timme eller så stiger den inte alls över horisonten. Denna tid kallas för polarnatt och i den nordligaste delen av Sverige är solen nedanför horisonten i ungefär två månader - från november till slutet av januari. Ju närmare polcirkeln man kommer desto kortare blir tiden när solen inte stiger över horisonten. Den här tiden är inte totalt mörk utan det finns ljus i mörkret. Den vita snön gör allting ljusare, månen och stjärnorna reflekterar nämligen ljus. Ju längre in på våren man kommer desto ljusare blir det och skillnaden kan till och med upplevas dygnsvis.

Norrskén

Under de klara vinternätterna kan man ibland se norrsken på den nordiska subarktiska himlen. Norrsken uppstår på över 100 kilometers höjd då solvindarnas högenergiska partiklar träffar jordens atmosfär. Norrskenen kan vara färggranna med en blandning av gröna och blå färgnyanser men det vanligaste är vackert gröna böljande vågor som dansar på himlen. Eftersom det på många håll uppe i norra Sverige inte finns stadsljus ser man både norrsken och stjärnorna mycket klart under den mörka årstiden. De ses bäst genom att vistas i naturen och det finns även företag som arrangerar norrskenssafaris.

Kylan påverkar oss på många sätt

Människan kyles snabbt ned i vinterkylan om man står stilla eller inte har tillräckligt bra klädsel.

Först kyls hud och extremiteter, som fötter och händer, ned. Huden blir knottrig och man kan börja huttra. Kraftigt långvarigt huttrande beror på att muskulaturen värmer upp sig. Genom huttrandet skapar muskulaturen värme som kräver energi. Därför är det bra att ha med sig vätska och energikällor som choklad eller nötter.

Ansikte, fingrar och fötter kyls oftast ner först. Våta fingrar kyls ner snabbt i den kalla luften, betydligt snabbare än om de är torra. Torka därför händerna när du fått snö på dem.

Beroende på hudtemperaturen kan upplevelsen av nerkyllningen kännas neutral, kylig, eller kall. Människan upplever nerkyllningen mycket individuellt och det är därför viktigt att vara uppmärksam på medresenärernas reaktioner även om man själv inte fryser.

Om hudens temperatur sänks kraftigt upplever man smärta och om känseln försvinner helt ska man omedelbart värma upp kroppsdelen och få igång blodcirkulationen i det nerkylda området.

Kortvarig smärta vid kylan är inte farlig, den går över när man blir varm igen. Långvarig vistelse i kylan kan däremot leda till att hela kroppen blir nerkyld, vilket kallas hypotermi. Genom att man rör kroppen aktivt minskas risken för nerkyllning. Om det känns obehagligt med kylan bör man söka sig till en varmare plats, till lägereldens värme eller inomhus.

Se upp för kalla metallytor

Fingrar och händer kyls ner snabbt när man tar i kalla metallytor eller håller i prylar, till exempel verktyg. Att röra metallytor kan snabbt leda till en förfrysningsskada. Under -5 Celsius kan fuktig hud fastna på den kalla metallen.

Man ska inte heller slicka på kall metall eftersom man då garanterat fastnar med tungan. Tungan lossnar om man andas mot me-

tallen och värmer den eller spolar med varmt vatten mot tungan och metallen.

Förfrysningsskador

Låga temperaturer eller kalla vindar kan snabbt orsaka förfrysningsskador i ansikte eller på öron. Förfrysningen märks först som ett vitt område på huden. Det är viktigt att kolla medresenärers ansikte ganska ofta för att upptäcka en begynnande frysskada.

Första hjälpen för en sådan skada är att värma upp den förfrusna delen med en varm handflata. När man har värmt upp den ska huden inte få förfrysas igen eftersom det då finns risk att skadan blir värre. Om den förfrusna delen är stor eller en kylblåsa har uppstått ska man visa den för en läkare.

Inga salvor eller krämer skyddar huden mot förfrysningsskador. Om man vill använda ansiktskräm bör den appliceras på huden minst 30 minuter innan man går ut.

Hypotermi

Hypotermi är termen för ett tillstånd där kroppens inre organ har lägre temperaturer än + 35 Celsius. Oftast förekommer hypotermi i samband med att man hamnat i kallt vatten, vistats länge i kyla i blöta kläder, eller på grund av akut sjukdom, olycka eller trötthet, varit stilla en längre stund.

Symptom för hypotermi är att man blir disträ, har svårt att uppfatta tid och plats och har kraftigt huttrande muskler. Huttrandet kan försvinna när hypotermi blir djupare. Om man misstänker hypotermi ska man stoppa fortsatt nedkylning och försiktigt värma upp den nedkylda personen. Detta ska aldrig göras nära öppen eld. Istället kan man använda sin egen kroppsvärme som

värmekälla. Det är viktigt att en person som drabbats av hypotermi snarast får vård på sjukhus.

Man blir lätt nerkyld

- av vindeffekt, som till exempel även förekommer vid skoterfärd, och utflykter med hundspann.
- om kläderna blir blöta genom svett eller av yttre fukt.
- vid beröring av kalla ytor, exempelvis metall.
- stående ställning och inaktivitet.

Att behålla och få upp värme och att vara aktiv vid kyla

Ändamålsenlig klädsel minskar kraftigt risken för nedkylning och genom att man rör på sig får man upp värmen om klädseln inte är tillräckligt varm. Genom att köra snöskoter eller gå produceras tre gånger mer värme än om man sitter stilla och under en snöskopromenad producerar kroppen fyra gånger mer värme än stillasittande.

Man ska ta frekventa pauser vid vistelse i kylan, komma ihåg att dricka alkoholfri vätska och äta mellanmål även om man inte känner sig hungrig. Lämpligt är att ha med sig vätska som är cirka +25 Celsius. Som mellanmål kan man exempelvis äta choklad, smörgåsar, russin eller nötter om researrangören inte erbjuder mat under utflykten. Att äta mellanmål är viktigt, inte bara för att ersätta den extra energin som muskulaturen använder i kyla, utan också för att hjärnan ska behålla koncentrationsförmågan.

Vi har olika tolerans mot kyla

Vissa människor tolererar kylan bättre än andra. En vältränad människa orkar röra på sig mer och producerar mer värme till kroppen. En person som är van vid kyla fryser inte lika lätt som en som är ovan. Storleken har betydelse, små, smala personer fryser lättare och äldre är mer känsliga för kylan.

Vissa sjukdomar såsom diabetes, olika hjärtåkommor och astma minskar kyltåligheten.

Medicinering kan ändra ämnesomsättningen och därigenom även tåligheten mot kyla.

Genomsnittligt anpassar sig en ovan människa mot kyla efter två veckor och händernas förmåga att tolerera kyla anpassas redan efter några dagar.

Klädseln under vistelse vid kallt klimat

Kolla väderleksprognoser och välj klädsel enligt den kallaste delen av dagen. Lyssna även på lokalbefolkningen gällande väder. Klädselns värmande effekt minskas kraftigt om den blir blöt på grund av svettning eller väta utifrån. Man kan variera mängden klädsel beroende på aktiviteter för att minska svettning.

Klädsel vid pauser

Vid pauser kan man klä på sig lite extra med kläder från ryggsäcken, exempelvis ett värmande mellanlager eller en extra jacka.

Inuiternas traditionella klädsel är anpassad för att fungera både vid rörelse och vid pauser. Den ventileras bra vid rörelse och vid stillasittande omsluts kläderna mer för att behålla värmen.

Effektiv klädsel vid kyla

Fungerande vinterklädsel består av varierbara lager. Om man har för lite kläder blir kroppen nerkyld snabbt och om man har för mycket kläder och är aktiv kan svetten blöta ner hela klädseln. Prata med guiden om passande kläder för väderleken och den aktuella aktiviteten. Barn är känsligare för kyla än vuxna och det är de vuxnas skyldighet att se till så att barnen är ändamålsenligt klädda.

Genom att klä sig lager på lager kan man variera antalet klädesplagg beroende på aktivitet och temperatur. Kom ihåg att rena under- och mellankläder är varmare än smutsiga. Smutsen täpper nämligen till textilens struktur och hindrar fuktvandring från kroppen.

Underkläder

Underkläder håller huden torr och varm. Underkläder flyttar fukten från hud till yttre klädlager. Lämpliga material är polyester, polypropen, ylle och silke och olika dubbellagermaterial. Huden känns torr om man använder material som släpper igenom och transporterar bort fukt från kroppen. Använd inte bomull i kylan eftersom den har en nerkylande effekt.

Mellanlager

Mellanlager reglerar kylisoleringen beroende på väder, kyla eller aktivitet. Bra mellanlagerkläder är ylle, fleece, och fuskpäls. Som mellanlager kan man, beroende på kylan och vinden, ha ett till tre lager.

Ytterkläder

Ytterkläder ger, förutom skydd mot kyla, även skydd mot vind och fukt. Tillräckligt lösa kläder trycker inte ihop olika klädlager

och minskar därför inte den mängd värmande luft som finns i kläderna. Lämpligt är att välja en ytterjacka som är en storlek större än man normalt brukar ha. Bra ytterplagg är fuktavvisande och vindtäta. Varma fodermaterial är dun, vadd och fuskpäls. Vinden minskar klädernas värmeisoleringsförmåga eftersom den transporterar bort värme från kläderna. Därför är det viktigt att vid blåsigt väder tajta till och strypa fast ärmar och byxben samt dra åt jackans midja. Jackan får gärna ha en huva med en pälskant, vilket skyddar mot isiga vindar.

Färgrika kläder och reflexer ökar synlighet för den som vistas i mörker.

Huvudskydd

Att skydda huvudet mot kylan är viktigt eftersom största delen av den värmen människan alstrar försvinner ut genom huvudet. Förutom kylan ska man även skydda huvudet mot vind och fukt. Man ska skydda all bar hud i öron och i ansiktet eftersom dessa delar är mest utsatta för förfrysningsskador.

Man kan använda halsduk, huva, ansiktsskydd, öronlappar eller bandana.

Händerna

Att skydda händerna är viktigt och här gäller samma princip som för övrig klädsel; lager på lager. Om man har tunna underhandskar under vindtäta, tjockare handskar minskar man behovet av att arbeta med bara fingrar. Som ytterlager skyddar tumvantar bättre än handskar. Det är klokt att med sig torra utbyteshandskar.

Fötterna

Fötterna skyddas bäst med två socklager. Underst ska man ha en fukttransporterande konstfibersocka och som ytterlager en värmeisolerande yllesocka. Använd inte bomullssockor i kylan.

Skor

Vinterskor bör vara en storlek större än sommarskor. Skorna ska ha en tjock sula som hindrar värmetransport till mark, is eller snö och en sko med höga skaft skyddar ankeln. Man kan gärna använda filt eller motsvarande innersula för att öka värmeisoleringen för sulan.

Yttersulans halkegenskaper

Yttersulans mönster ska vara minst fem millimeter. Sulor som är tillverkade av mjukt och poröst material blir inte hårda i kyla och därmed blir de inte halkigare. Det material som idag fungerar bäst i kyla är termoplastgummi. Man kan hos en skomakare även byta sulan i sina befintliga skor mot en termoplastsula.

Vid halka kan man använda spikskor eller halkskydd som fästs på skon med band. Detta är speciellt viktigt om man går på isiga vägar eller på is. När man går inomhus eller i butiker måste halkskydden tas av eller skydda spikskosulan eftersom de flesta golvmaterial inte tål detta slitage.

Säker vinter

Bästa sättet att skydda sig mot olyckor är planering. Det gäller att ta reda på väderlek, kolla resrutten och möjligheter att söka skydd i händelse av oväder. Tänk på att snöskotrar eller fyrhjulingar är tunga om de fastnar eller välter. Branta backar, långa avstånd, vilda djur på vägen och höga hastigheter innebär alltid extra risker.

Bekanta dig i förväg med aktiviteten du ska göra

Det är viktigt att i förväg ta reda på om aktiviteten som planeras passar dig. Finns det nybörjargrupper? Hur lång tid tar det att genomföra aktiviteterna och vilken kondition krävs för att genomföra dem? Kan du delta om du är gravid eller sjuk eller har några fysiska åkommor? Dessa frågor kan researrangörer och eventmakare svara på.

Reseplanering

Om man ska gå på en promenad eller vandra själv, eller om reseplanen innebär övernattnig är det viktigt att göra en plan och berätta när man ska vara framme vid destinationen eller komma tillbaka till boendet. Man ska även undersöka om mobiltelefonen har täckning vid vandringsrutten. Även om det i princip finns täckning på hela rutten kan det finnas områden utan mottagning, även relativt nära bebyggelse. Ha gärna med en uppladdad powerbank, extra batteri, som förvaras i värme nära kroppen, men tänk då på att skydda den från svett.

Väderlek

Ha koll på väderlek och väderprognoser minst en gång per dag. Vid behov ändra planen och gör en annan aktivitet. I det subarktiska klimatet, där väderleken kan ändras på kort tid, har researrangören oftast en plan B beroende på väderlek. Är man ute och möts av hårt väder är det inte fejt att stanna kvar i boendet fram tills att det blir bättre väder. Tvärtom det är mycket klokt. Var alltid förutseende vid val av kläder för aktiviteten eller eventet. Tänk på att det kan uppstå stora variationer i temperatur, vind, snö och mörker. Är det mörkt och himlen täcks av tjocka moln blir det ännu mörkare. Ha gärna med en extra ficklampa.

Följ anvisningar och råd

Det är viktigt att följa de regler och råd som ges eller som man kan läsa sig till. Avvik inte från gruppen och gör inga egna individuella beslut som inte förankrats med de övriga. Fråga guiden i förväg om hur man ska bete sig i händelse av en nödsituation. Det gäller att lyssna på guiden och fråga direkt om man inte förstår vad som sägs. Lita inte på medresenärernas kompetens, eftersom de kan ha fått sin information via nätet. Guiderna är alltid utbildade för sina uppdrag.

Håll dig på kartan

Ha gärna med en vanlig karta som backup ifall elektroniken fallerar. Man ska hålla sig till kartan och den planerade rutten. Genom att lägga märke till landmärken kan man vid en olycka eller hastig ändring av väder och vind berätta för räddningstjänsten ungefär var man befinner sig.

GRENSPECIFIKA RÅD

Skotersafari

Man får köra skoter eller fyrhjuling utan förarbevis vid guideade turer. Kolla med skoteruthyraren vad som gäller i samband med hyra av skoter eller fyrhjuling.

KÖR ALDRIG PÅVERKAD AV ALKOHOL ELLER ANDRA DROGER!

Skotersafaris har olika längder, från ett par timmar till flera dagar. Det gäller att köra i en hastighet som gör det möjligt att få stopp på skotern på den sträcka man ser. Vid snöfall, i mörker och vid körning på en svängig skoterled har man alltid begränsad sikt. Man måste veta hur fordonets gas och broms och övriga reg-

lage ska användas. Om du är osäker om funktionen, fråga guiden. Kom ihåg att i snön döljs stubbar, stenar och gropar, trots att ytan ser ut att vara mjuk och slät.

Skydda ansiktet med ansiktsskydd och ögonen med ögonskydd eller med de i hjälmen inbyggda skydden om sådana finns. Hjälmskydd är obligatorisk vid körning av öppna motorfordon som snöskoter och fyrhjuling.

Snöskotern har oftast uppvärmda handtag både för föraren och för passageraren. Använd dessa eftersom det är möjligt att snabbt förfrysas i fartkylan. Kom ihåg barnens klädsel och skydd i samband med skotersafarin. Passageraren ska ha varmare klädsel än föraren. Ta med extra kläder och värmare. Sitt gärna på ett värmande underlag och använd gärna en filt vid stopp.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Välj fuktsugande material exempelvis ylle, silke, eller material med dubbellager där insidan är material som transporterar fukt, exempelvis polyester eller polypropen och utsidan, exempelvis ylle.
Mellan	Klä på dig 1-3 klädlager. Vid kraftigare kyla passar luftiga material såsom fleece, ylle och fuskpäls.
Ytterplagg	Välj varm vindtät vadderat, eller dunklädsel. Skoteroverall skyddar bättre än 2-lagerbeklädnad.
Huvudbonad	Välj underhuva under hjälmen. Skydda ansiktet med ansiktsskydd, inte kräm. Om du använder öppen hjälm nyttja ögonskyddsglas. Om du använder integralhjälm skydda ansiktet genom att använda hjälmens visir.
Handskar	Ha på dig minst två lager, först tunnare handskar och översta lager tjockare tumvantar.
Socka/Skodon	Ha på dig minst två lager sockor. Underst mot hud tunnare socka och överst yllesocka eller motsvarande. Använd värmande sula i skon. Välj tillräckligt rymliga skor med tjock yttersula.

Hund- och rensafari på släde

Klä dig varmt för safarin. Om du sitter i släden vrid en filt runt dig och skydda händer och fötter för kyla. Du kan även använda halsduken som ansiktsskydd. När du sitter i släden behöver du mer kläder, för den som inte är aktiv under färden förfryser sig lättare än föraren. Gå inte för nära djuren utan tillstånd och fråga om du kan närma dig dem. Hundar kan bita och renen kan stöta med sina horn. Håll dig alert hela tiden för djuren kan agera helt annorlunda än vad du hade förberett dig på. Om du kör en hundsläde producerar du värme och svettas. Tänk på det när ni har paus, drick vätska och se till att inte kylas ner under pausen. När ni färdas håll dig kvar på din plats i ledet, gör inga omkörningar. Vid frågor fråga guiden eller den som ansvarar för eventet.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Välj fuktsugande material exempelvis ylle, silke eller material med dubbellager där insidan är material som transporterar fukt, exempelvis polyester eller polypropen och utsidan exempelvis ylle.
Mellan	Klä på dig 1-3 klädlager. Vid kraftigare kyla passar luftiga material såsom fleece, ylle och fuskpäls.
Ytterplagg	Välj varm vindtät 2-lagers vadderat eller dunklädsel eller skoteroverall. Vid vindigt vinterföre använd vindtätklädsel ifall du inte behöver arbeta hårt eller göra saker som gör dig svettig.
Huvudbonad	Välj en huvudbonad som skyddar öronen väl, en pälsmössa med öronlappar passar mycket bra.
Handskar	Ha på dig minst två lager, först tunnare handskar och översta lager tjockare tumvantar.
Socka/Skor	Ha på dig minst två lager sockor. Underst mot hud tunnare undersocka och överst yllesocka eller motsvarande. Använd värmande sula i skon. Välj tillräckligt rymliga skor med tjock yttersula.

Skidor och snöskor

När man går med snöskor eller åker längdskidor producerar kroppen mycket värme. Välj ruttens längd och svårighetskrav baserat på din erfarenhet och kondition. Kom ihåg att om du aldrig har åkt längdskidor eller gått med snöskor är det lätt hänt att över-skatta sin förmåga. I svettiga kläder blir man snabbt nerkyld. Vid långvarig rörelse ska man klä sig med tanke på att svettas minimalt. Lättare klädsel räcker så länge man är i rörelse. Välj klädsel baserat på: väderlek, kyla, längden på resan, tiden och på vilken ansträngningsnivå turen ska göras. Du kan känna dig lite frusen just innan du startar. Välj klädsel som andas och har ventilationsluckor. Ta med dig extra kläder, exempelvis jacka och fleece eller tjockare ylletröja att ta på vid pauser. Ta även med dig torra ombytshandskar. Ha med dig vätska och energirik proviant såsom nötter eller choklad.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Välj tekniska underkläder såsom polyester, polypropen eller ylleblandning.
Mellan	Använd klädsel som är lätt att variera så att du kan ta på eller av kläder vid behov. Välj fukttransporterande luftgenomsläppande material såsom fleece och ylleblandningar.
Överst	Använd kläder som har justerbar midja och har ventileringsfunktion. Vid mildare kyla välj plagg med vind och fuktskyddande membran. Kläder med membran håller vind och vatten utanför kroppen och kan samtidigt "andas". När man svettas kan fukten frysa på insidan av plaggen och plaggen "andas" mindre och blir fuktiga på insidan. När det är kallare väder välj klädsel utan membran som "andas".
Huvudbonad	Välj exempelvis en mössa.
Handskar	Använd skidhandskar eller tumvante.
Socka/Skodon	Ta först på en undersocka av fukttransporterande tekniskt material med en yllesocka som översta lager. Använd pjäxor som passar för snöskor eller skidor.

Slalom och snowboard

Använd hjälm! Hjälmen skyddar vid fall eller kollision och skyddar mot skullskador. När du åker snowboard använd handledsskydd och ryggplatta. Handledsskyddet ger stöd för handens tunna ben och skyddar mot benbrott. Ryggplattan ger stöd för ryggen mot slag vid fall och kollision. När det är kraftig kyla använd ansiktsskydd mot köldskador. Hyr du skidor eller bräda testa dem först och ge dig sedan tid för att vänja dig med den nya utrustningen. Kom ihåg att hyresgrejer kan ha annorlunda egenskaper än dina egna. Testa bindningar och snabbstopp med hyresskidor och bräda. Kom ihåg att den som kommer bakifrån i backen är väjningskyldig.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Välj kropps nära underkläder, antingen av ett helt tekniskt material eller av en ylleblandning. Undertröja med långa ärmarna och långkalsonger med långa ben.
Mellan	Använd 1-3 mellanlager beroende på väderleken.
Överst	Använd skaljacka, överdragsbyxa eller jacka och byxa med foder för att skydda dig mot vind. Kolla att jackan har plats eller fästordning för liftkort. Välj jacka med ventilationlucka med dragkedja vid ärmarna och på sidan. Dra åt jackans nedre kant för att hindra fartvindens direkta påverkan mot din kropp. Välj byxor gjorda för utförsåkning. Dessa har höjt ryggparti som vindskydd och plats för pjäxa under byxben.
Huvudbonad	Använd underhuva under hjälmen och ansiktsskydd vid kallare och blåsigare väder.
Handskar	Använd handskar med långa skaft. Bra handskar är vindtäta har ett foder med anpassningsbar ärm, vilket möjliggör ett bra stavgrepp.
Socka/Skodon	Använd först socka av tekniskt material och sedan en yllesocka. Se till att pjäxan ger dig det stöd som krävs för en bra utförsåkning.

Att isfiska

Att gå på is och pimpla är nöjen som hör till det subarktiska klimatet. Isen är emellertid ofta nyckfull, speciellt på hösten och våren. Fråga alltid researrangören eller guiden om isförhållanden och var isen är svagast. Isen är svag där det är strömt, vid smala passager, vid bryggor och under broar. Välj varm och vindtät klädsel och huvudbonad som täcker öronen. Händerna fryser lätt vid pimpelfiske så tänk på att handskarna ska vara extra varma. Ha på dig skor med tjock, halkfri sula. Det är lätt att bli nerkyld då man sitter och pimpelfiskar längre stunder på öppna vindiga isar. Ta med dig ispikar. Håll dessa lättillgängliga runt nacken. Om isen brister och du hamnar i det iskalla vattnet, ta det lugnt, slå fast ispiken på iskanten och dra dig upp från vattnet. Tänk på att isen höll i den riktningen du kom ifrån och dra dig ditåt. Du kan använda ryggsäcken som flythjälp, Fäst den med midjeremmen runt din midja och kom ihåg att alltid packa dina grejer i vattentäta påsar när du ska ut på isen.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Välj fuktsugande material exempelvis ylle, silke eller material med dubbellager där insidan är material som transporterar fukt, exempelvis polyester eller polypropen och på utsidan exempelvis ylle.
Mellan	Klä på dig 1-3 klädlager. Vid kraftigare kyla passar luftiga material såsom fleece, ylle och fuskpäls.
Ytterplagg	Välj varm vindtät 2-lagers vadderat eller dunklädsel eller skoteroverall. Vid vindigt vinterföre använd vindtät klädsel ifall du inte behöver arbeta hårt eller utföra saker som gör dig svettig.
Huvudbonad	Välj en huvudbonad som skyddar öronen väl, en pälsmössa med öronlappar passar mycket bra.
Handskar	Ha på dig minst två lager, först tunnare handskar och översta lager tjockare tumvantar.
Socka/Skodon	Ha på dig minst två lager sockor. Underst mot hud tunnare undersocka och överst yllesocka eller motsvarande. Använd värmande sula i skon. Välj tillräckligt rymliga skor med tjock yttersula.

Vinterbad

Vinterbad är en mycket speciell upplevelse så missa inte chansen att prova på detta när du vistas i det subarktiska klimatet. Fråga din researrangör var det finns möjlighet till vinterbad på ditt resmål. Ta med dig en kompis och bada aldrig ensam. Värm upp kroppen genom lätt jogging och inte genom att bada bastu. Tänk på att platser runt vaken ofta är halkiga så var försiktig runt vaken. Detta gäller speciellt längs stigen till vaken och när du klättrar ner på trappstegen till vaken. Skydda dina fötter när du går till vaken, exempelvis med "foppatofflor" eller andra skor som ska vara lätta att ta på sig efter badet. Använd gärna en mössa eller liknande. Om du ska ner till vaken direkt från bastun, låt kroppen anpassa sig ett tag till kylan innan du kliver i. Stig ner via en trappa eller en stege och hoppa inte.

Första gångerna kan du uppleva att det är lite svårt att andas. Detta är helt naturligt och går snabbt över. Vänta kvar i vaken tills du kan andas utan ansträngning. Detta tar cirka 10 sekunder. Vistas i vaken en kort stund de första gångerna och öka sedan tiden succesivt. 30 sekunder i vak ger en stark upplevelse även för den erfarna vinterbadaren. Ha inte på dig t-shirt eller andra plagg eftersom de kyler ner kroppen ytterligare när du stiger upp från vaken med blöta kläder.

Torka av dig och ta på dig badrock eller en stor handduk. Kom ihåg, du blir inte förkyld i vaken men du kan bli det efter badet om du inte klär på dig varma kläder. Du har en skön varm känsla efter vinterbadet och kan därför bli nerkyld efteråt om du stannar ute för länge utan att ta på dig varmare kläder. Drick gärna varmt efter badet. Om du har en kardiovaskulär sjukdom eller om du misstänker att vinterbad inte passar dig prata då med din läkare om lämpligheten med vinterbad.

Klädsel	Material och klädselns detaljer
Under	Bar kropp.
Mellan	Bar kropp.
Överst	Baddräkt. Handduk och gärna värmande jacka eller morgonrock.
Huvudbonad	Mössa.
Handskar	Bara händer, alternativt neoprenhandskar,
Skodon	Bara fötter. Neoprensocka och skor som är lätta att ta på sig. Efteråt skor som ger plats för värmande socka.

Att övernatta i igloo

Det är möjligt att övernatta i snöigloo eller i ishotell/snöslott. Temperaturen i dessa anläggningar/rum ligger runt -5 Celsius även om det skulle vara -25 Celsius ute. Det är inte farligt för hälsan att övernatta i igloos, ishotell eller snöslott om du är frisk och har ändamålsenlig klädsel. Arrangören förser dig oftast med liggunderlag som renskinn och sovsäck. Vid övernattningen klä på dig en långärmad varm underklädsel. Använd även handskar, sockor och mössa. Dra åt snöret som stänger sovsäcköppningen vid axlar. Dra på dig huvan och anpassa den så att andningsluften inte hindras och fukten i andningsluften inte stannar kvar i sovsäcken. Du kan minska klädseln liggande i sovsäcken ifall den är tillräcklig stor. Bra förvaringsställe för ytterkläder som du inte använder under natten är inne i sovsäckens fotända. Ta med dig varm dricka i termos.

Övernattning i stugor vid vandringsled

Runt om i Sverige finns det ett par hundra stugor där man kan övernatta gratis. När du planerar din resa kan du även planera var du ska övernatta. Kom ihåg att alltid berätta och lämna en resplan när du ska vandra, åka skidor eller snöskoter eller på annat sätt röra dig i vildmarken. I norra Sverige, i det subarktiska klimatet, börjar vildmarken runt knuten av ditt boende.

Gratisstugor är för de som i egen regi åker skidor eller kommer gående. Här bör du inte övernatta mer än två nätter, helst en natt i samma stuga. De som åker med motorfordon använder oftast stugorna för matlagning under dagen. I många fall finns det ved och kamin för matlagning och det kan även finnas kastruller, bestick och tallrikar. Du ska ha med dig liggunderlag och sovsäck. Alla som behöver skydd har rätt att vistas i övernattningsstugor så ge plats för de som kommer efter dig. Ta hand om dina egna sopor.

Fjällstationer

Det finns ett flertal fjällstationer där du mot betalning kan boka övernattning och även måltider. Dessa kan bara användas av de som i förväg har bokat plats. Ta hand om dina egna sopor.

De som övernattar i stugor bör tänka på att en plötslig väderleksförändring kan göra det omöjligt att lämna stugan. Ha med dig extra proviant och ett externt laddbatteri, powerbank, för din mobil.

Transport mellan resmål

Där det går bussar mellan tätorterna kan du ta med dig din utrustning och stuva in det i lastutrymmet. Bussarna är moderna och varma. Tänk på att du inte behöver ha varma kläder och skor på dig i bussen men väl efter bussturen. Se till att du inte svettas

och blöter ner dina kläder ifall du ska vistas utomhus efter bussturen. Tänk också att inte vara alltför lättklädd när du väntar på bussen, under vintertiden kan det förekomma förseningar. Se till att ha kläder med dig för en lite längre utomhusvistelse.

På tågen reser du bekvämt och kan ta med din utrustning, ta dock reda på hur du ska göra ifall du har extra mycket utrustning. Tågvagnar är varma det finns sovkupéer och i vissa fall även restaurangvagn. Tänk även här på att det kan hända att tåg blir stående mellan stationer så ha med dig kläder så att du klarar ett lägre stopp i kylan.

Att köra bil i subarktisk miljö

Det är lätt att hyra bil i norra Sverige. Hyrbilen erbjuder en möjlighet att fritt ta sig fram mellan intressanta resmål.

Att köra bil här kan innebära överraskningar för den ovane föraren. Vägarna kan vara halkiga och snöiga. Att köra längs dessa vägar kan bli tröttsamt så planera därför in pauser i din rutt. Ta på dig kläder som är lätta att ha på sig och ger rörlighet under tiden du kör bil eller sitter i bilen. Observera att även om vägarna är fina och bilarna servade kan det hända en olycka eller att du får motorstopp och då kan det bli långa väntetider för att få hjälp sittande i en kall bil. Ha därför alltid med dig varma kläder och skor ifall du måste vistas utomhus i samband med en oförutsedd händelse.

Kör alltid försiktigt vid vinterföre även om underlaget inte är halkigt just där du kör. Det kan det vara mycket halkig bara några meter därifrån. Vägkanterna är markerade med antingen reflexkäppar eller med ruskor, kör inte bilen utanför dessa markeringar.

Om du fastnar och bildäcken börjar slira. Ta det försiktigt och försök att hitta på ett sätt att få grepp på isen, exempelvis sand eller i nödfall en jacka som du lägger under däckets för att få bättre fäste. Framhjulsdrivna bilar är understyrda, fronten vill då gärna

framåt vid halkigt underlag. Bakhjulsdrivna bilar är överstyrda och bakändan vill gärna gå framåt vid halkan. De flesta bilar har elektronik som hindrar slirande däck och fyrhjulsdrivna bilar går stadigare än tvåhjulsdrivna. Observera att dessa säkerhetsgrejer inte ger fullständigt skydd och att ifall du har fel situationshastighet ger säkerhetsanordningar dig falsk trygghet och när det brakar iväg med bilen sker det i större hastighet än om du skulle ha kört utan dessa säkerhetsdetaljer. Var alltid försiktig vid vinterföre och överskatta inte din förmåga. Överskatta inte heller bilens förmåga att parera dina misstag.

Kontrollera om det finns första hjälpen, kudde, reflexväst och en fungerande ficklampa i bilen.

Om olyckan är framme

Även en erfaren vinterresenär kan hamna i en nödsituation. De vanligaste olyckor är skador i samband med skoterkörning, halkolyckor och stukningar.

Vid nödsituation

Kolla vad som har hänt, vilka skador som uppstått och var du befinner dig.

Ring 112 för hjälp.

Ge första hjälpen utifrån din förmåga, ta inte bort hjälmen vid en skoterolycka för att inte förvärra en eventuell nackskada.

Håll de olycksdrabbade varma med extra kläder och filt. Om du ger dina egna kläder till de skadade håll dig då i rörelse.