

Isvettreglene

1. Ha respekt for isen.

Vær oppmerksom på at isen aldri kan bli helt sikker overalt.

2. Ikke gå ut på is uten å kunne svømme.

Helst bør du ha prøvd å være i isvann, delvis for å kjenne til hvordan det er, men like mye for å kjenne til din egen reaksjon dersom du kommer i så kaldt vann. Kan du ikke svømme, bør du ha på deg en form for flyteplagg.

3. Hold deg på sikker is. Styr unna steder der du bør vite at det er svak is.

Du må ikke gå ut på is med stor variasjon i tykkelse og bæreevne uten at du har god kjennskap til is og har trent på å oppfatte variasjoner i isen. Med kjennskap til is vil du gå utenom siv, råker, broer, odder, utløp, innløp, trange sund, steder der du vet det er grunner, eller der isen akkurat har lagt seg. I forhold til is på regulerte vann og hvordan isforholdene kan variere med varierende vannstand, effektkjøring osv. finner du informasjon på www.nve.no.

4. Vær spesielt oppmerksom på høstis, snødekket is og våris.

Nylagt is eller is som nærmer seg å gå opp, er upålitelig. Snødekket is kan være skummel fordi du ikke kan se eller merke hvor den er svak, før det er for sent. Spesielt oppmerksom skal du være dersom snøen har lagt seg på isen kort tid etter at den la seg. 30cm snø isolerer og gjør at isen ikke legger på seg.

5. Bruk alle sansene når du går på isen.

Isen gir lyd fra seg. Høye og korte lyder er et varsel om tynn is. Hvit eller grå is er svakere enn mørk is (gjelder ikke vårisen) og blank is. Is på saltvann er svakere enn is på ferskvann.

6. Gå flere i følge.

Dere representerer en redningsmulighet for hverandre. Går dere litt spredd, vil dere fordele vekten over en større flate, samtidig som ikke alle vil gå igjennom på én gang.



7. Ta med deg skikkelig og tilstrekkelig sikkerhetsutstyr.

Dette må ses i forhold til erfaring og hvilken type tur du er på. En godt festet sekk med skiftetøy pakket i vanntett pose, gir oppdrift. Ispigger er obligatorisk. I tillegg bør du ha en kasteline med deg.

8. Hvis du går igjennom isen, ikke få panikk.

Tenk klart, og sjansene øker for at du kommer deg opp igjen. Forsøk å holde hodet og øvre del av kroppen mest mulig over vann. Dette vil redusere nedkjøling og øke overlevelsesmuligheten. Kommer du under isen, let deg fram til der isen er mørkest, der er det åpent vann. Søk alltid etter å komme opp i den retningen du kom fra før du gikk gjennom. Bruk ispigger, tollekniv, stav eller en spiss gjenstand for å hogge tak i isen, og hjelp til med kraftige spark.

9. Hvis andre går gjennom isen; hold avstand.

Bruk såkalt forlenget arm. Helst en redningsline, livredningsbøye eller annet du kan kaste bort til den i vannet. Har du ikke dette, trekk deg fram på magen og rekk ut en ski, skistav, et belte, en grein etc. Sørg for en form for forankring så ikke du blir dratt uti.

Kilde:

Norges Livredningsselskap og Tryg Forsikring

