



10 GODE SIKKERHETS- VANER

HVORFOR SKJER ULYKKER OG
HVORDAN UNNGÅ AT DET SKJER DEG?

GEIR EVENSEN

SIKKER KLATRING



FRI FYT

8 av 10 ulykker skyldes
menneskelige faktorer



A vertical split image. The left side shows a wide, calm body of water under a clear blue sky, with distant landmasses on the horizon. The right side shows a person in silhouette rappelling down a dark rock face. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The person is wearing a backpack and is secured by ropes.

KAPITTEL 06

Ti gode sikkerhetsvaner

KAPITTEL 06

101

SLIK GJØR DU
KAMERATSJEKK

104

Å VÆRE EN
PÅLITELIG SIKRER

106

GODE
KOMMUNIKASJONSVANER

108

TILTAK MOT
MENNESKELIG SVIKT

113

HVORFOR BØR VI
BRUKE HJELM?

1. Lag gode kameratsjekk-rutiner





2. Gjør stadige situasjonsvurderinger



HUGS ALLTID:

- Har du sjekka skredvarslet? (Fargad, skredproben og kor i terrenget?)
- Ved turstart
 - Gruppereslekk – fungerer SIM?
 - Har alle spæde og søkestang?
 - Er alle einige om turen?
- **Heile tida**
 - Kommunikasjon innad i gruppa
 - Orientering – kva slags terrenng har du rundt deg? (Utløysingsområde, terrenngfeller, utløpssoner)
 - Bruk gunstige terrenngformer (f.eks. ryggar)
- **På veg opp**
 - Avlastningsavstand – minimum 10 meter når
- **På veg ned**
 - Ein og ein ned med terrenng brattare enn 30°
 - Stopp berre på trygge stoppestader.

MÅLING AV ENKELTHENG UTE I TERRENGET

Helmengdegrad: 59° 30' 00" N
Lengdegrad: 11° 11' 00" E



**3. Vær en oppmerksom
og pålitelig sikrer**



4. Kommuniser tydelig og aktivt





5. Ta forholdsregler mot menneskelig svikt



6. Legg til redundans
der du kan





7. Bruk hjelm







8. Tilpass utfordring etter erfaring



9. Øk kunnskapen og ferdighetene



**10. Bry deg om
andres sikkerhet!**

