

UTRUSTNINGSLISTA FÖR LÅNGFÄRDSSKRIDSKO



1. Obligatorisk utrustning

1.1 Skridskor

Skridskor lämpade för långfärdsåkning. Skridskor med skena fast monterad på känga är olämpliga. Det som skiljer olika skridskor av ett visst fabrikat från varandra är bindningen. Många skridskor kräver sulkant på skorna (oftast Nordic Norm 75). Det finns skridskor för vandringskängor. Med klappskskridskor kan man åka med lös häl, men de rekommenderas ej som första skridsko. Det är lättare att ramla vid plötsliga stopp i till exempel snöfläckar med klappskskridskor. Bindningarna bör vara ställbara framåt-bakåt och i sidled både fram och bak. På vissa skridskor kan man behöva fila i fotplattan för att kunna justera bindningarna i sidled. En lång skridsko går bekvämare på ojämn och mjuk is medan en kortare är lättare att svänga med och är lättare åka med på isar med styrande snö. Håll dig gärna till kända skridskomodeller.

1.2 Kängor

Kängorna ska passa ihop med bindningen på skridskon. Val av kängor är viktigare än val av skridskor, välj därför kängor innan du väljer skridsko. Kängorna bör vara lätta och ska kännas sköna utan att klämma någonstans även efter flera timmar på isen. Kängorna ska även vara lämpliga för vandring i terräng och på halt underlag. Mycket plast i kängan gör den kallare. Slalompjäxor är ej lämpliga, då de både är klumpiga att åka i och svåra att gå i. Det är bra om kängorna är vattentåliga, då vi ibland åker på is täckt med vatten och när vatten stänker upp på kängorna blir du blöt om fötterna om kängorna inte tål väta. Helst ska skon också tillåta foten att avge fukt.

1.3 Isdubbar och visselpipa

Isdubbar och visselpipa (ej metall) ska bäras så att de alltid är lätt åtkomliga. Isdubbarna ska sitta högt upp under halsen och ej dingla löst en bit ner på bröstet, för då finns en risk att de flyger över huvudet och hamnar på ryggen om du plurrar.

1.4 Livlina

Livlinan ska kunna kastas med rygsäcken på och förvaras lämpligen i ett ytterfack på rygsäcken. Linan ska flyta och i ena änden ska den ha en tyngd så att den kan nå målet även när det blåser. Lämplig längd på linan är 20-25 meter. Livlinans ena ände ska vara fäst i rygsäckens höftbälte mitt fram. Det är lämpligt att ordna en förlängning från linans ände ner till höftbältet. Du kan tillverka en egen förlängare av plastband som köps på metervara. Sy en ögla i vardera änden, ca 2 dm lång. Den ena ögla träs över höftbältet mitt fram, den andra leds längs rygsäckens axelband till livlinan. Sy fast kardborreband på förlängaren och på rygsäckens axelrem för att hålla bandet på plats.

1.5 Karbin

På livlinan ska du fästa en karbin (karbinhake) för att kunna fästa en livlina du får kastad till dig om du plurrar eller för att kunna koppla ihop flera livlinor. Skaffa en rejäl klätterkarbin med key-lock system. Ytterligare råd vid val av karbin finns på <http://liv.skridsko.net/skridskonet/artikel/?artikelID=2289>

1.6 Rygsäck

Rygsäck innehållande komplett ombyte av kläder (utom skor), matsäck och annat packad på sådant sätt att den även fungerar som flythjälp. Rygsäcken ska kunna fästas stadigt till kroppen med höftbälte och bröstrem. Rygsäck av mjukismodell med låg tyngdpunkt utan yttre ram är att föredra. Rygsäck som saknar grenband från tillverkaren ska kompletteras med grenband. Det finns lösa grenband att köpa eller också kan ett grenband tillverkas av plastband och spännen. Det är praktiskt att kunna fästa skridskorna utanpå rygsäcken.

1.7 Ombyte

Ett komplett ombyte av kläder består av samma typ och tjocklek som du normalt har på dig vid skridskoåkning, men ej kängor och ska gå bra att åka i vid rådande förhållanden. Ombytet ska packas vattentätt. Det är lämpligt att packa ombyte av överkroppens kläder i en påse och ombyte av underkroppens kläder i en annan påse. En handduk ska finnas överst i påsen med överkroppens kläder. Plastbärkassar är starka och lämpliga att ha att sätta utanpå strumporna efter en plurning som skydd mot blöta kängor.

1.8 Ispik, dubbelpik alternativt ispik + skidstav

Dubbelpik alternativt ispik + skidstav tillhör säkerhetsutrustningen. En bra ispik är nödvändig för att kunna bedöma isens kvalitet och är primärt ej till för att öka farten med. Den har tyngd, speciellt utformad spets och flyter. Det bör betonas att en vanlig skidstav är oduglig för att bedöma isens kvalitet. Det är därför inte att rekommendera att du åker med två vanliga skidstavar.

På ojämn is kan det vara skönt att ha en dubbelpik eller en ispik+skidstav för att lättare kunna hålla balansen. Om du använder dubbelpikarna för att staka dig fram måste du alltid göra det med försiktighet så att du inte riskerar att skada dina medåkare. Åker man på led i motvind vill man åka nära åkaren framför för att få bästa möjliga vindskydd och det är då olämpligt att staka sig fram med dubbelpikarna.

1.9 Vattentät förvaring

Det finns vattentäta säckar som är lättare än kanotsäckar. Billigast är latrin- eller sopsäckar, men det blir lätt håll i dem och de måste bytas efter varje säsong. För mobiltelefoner och annan elektronik som kameror och bilnycklar finns det speciella vattentäta fodral. En vanlig plastpåse är ej tillräcklig för att skydda elektronik vid en plurning.

2. Utrustning som rekommenderas

- Knäskydd, armbågsskydd och hjälm. Knäskydd är bra att ha inte bara om du råkar falla, de värmer även lite och är sköna att ha om du står på knä när du tar på dig skridskorna, i synnerhet då det är vatten på isen. Skydden gör att du vågar ta emot dig om du faller. På det sättet kan värre skador undvikas..
- Karta och kompass för eget nöje och som stöd till ledare. Speciellt på större sjöar, i skärgården och i väder med dålig sikt i form av dimma eller dis är det nödvändigt att någon i gruppen har karta och kompass. Ett bra komplement är om någon i gruppen har GPS med karta.
- Verktyg för justering av dina skridskobindningar och lite reservdelar (skruvar och muttrar) till skridskorna. En eller några remmar är också bra att ha, så att du kan sätta fast skridskon på kängan ifall bindningen gått sönder. Inget kan vara mera förargligt än att stå långt från bilväg med en obrukbar skridsko.

3. Övrigt

3.1 Bryning och slipning

För att hålla skridskorna vassa efter slipning bryner du skridskorna. Slipning behövs om du har fått jack i skenan eller om du vill ändra skenan. Slipning kräver en specialmaskin medan du kan bryna dina skridskor själv. Om du bryner dina skridskor ofta får du större utbyte av dina turer.

För att bryna skridskorna behöver du ett bryne och ett brynstall. Brynstall finns att köpa, men är lätt att tillverka själv. En bild på ett sådant brynstall finns i Isboken, som alla nya medlemmar får. Ett skridskobryne har två olika sidor, en grov sida och en fin sida. Ett skridskobryne är oftast gjort av karborundum (kiselkarbid) eller av rostfritt stål med diamantytter (diamantbryne). Hur du bryner sina långfärdsskridskor beskrivs på

<http://liv.skridsko.net/skridskonet/artikel/?artikelID=7426>

3.2 Småtips

- Märk gärna dina skridskor, isdubbar, skydd och ispikar med namn och telefonnummer så ökar chansen att ägaren hittas om de glöms i bagagerum eller i buss.
- Vid bussresor tar du med extra fika i bussen, både till utresan och till hemresan.
- Vissa tycker det är skönt med en torr undertröja på hemresan vid bussresor.
- Skriv ditt namn på ryggsäcken, dels är det trevligt att veta vad folk heter och dels är det lättare att hitta rätt ryggsäck vid urlastning ur buss. Vissa ryggsäckar är så populära att många personer har likadana.
- Lite toapapper lättillgängligt i ryggsäcken, kan vara bra att ha.
- Jämna pengar till resorna underlättar för alla parter.
- Använder du glasögon, ha med ett par glasögon i reserv.
- Töm framfickor och bröstfickor på saker som vattenflaska, kamera, mobiltelefon eller apelsiner. De kan ge skador vid fall och det kan försvåra uppdragning om du plurrar.
- Åk aldrig barhänt, använd grova handskar för att undvika skärskador på händerna vid fall.