

## Ut i naturen

- Ut i naturen
- Svag is och andra faror
- Polisen och frivilliga som sökare
- Anmälan om försvunnen person görs till polisen
- Berätta vart du är på väg och när du tänker återvända
- Gå vilse "på rätt sätt"
- Spaningsgrupper och patruller
- Identifiera en köldskada
- Skydda dig mot kölden
- Brandskydd och camping
- Kortisonpiller och insektsbett
- Giftiga alger

## Ut i naturen

Den nordiska naturen är sårbar, men jämfört med många andra länder får vi relativt fritt röra oss i skog och mark och simma i vattendrag. Denna så kallade allemansrätt grundar sig på uråldrig praxis. Den garanterar vandraren friheter, men innebär också ett ansvar: man får inte störa markägaren eller orsaka olägenhet, och naturen skall respekteras.

Vi har rätt att röra oss i naturen till fots, på skidor eller på cykel, men inte med motordrivet fordon. Vi får plocka vilda bär, blommor och svamp och tillfälligt bo i tält på andras mark. Rätten gäller inte andras gårdsplaner och inte heller sådana odlingar som kan ta skada. Man får inte heller störa någons hemfrid genom att slå läger alltför nära andras hem.

Man får inte tända öppen eld på andras mark utan vägande orsak. Den som har gått vilse eller annars är i fara att förfrysa får naturligtvis tända en eld för att hålla sig varm. Man fiska och jaga på andras marker endast med markägarens tillstånd. Det är enligt lag förbjudet att skräpa naturen. Den som vandrar i naturen får inte störa vilda djur eller renar.

## Svag is och andra faror

Naturen kan vara grym och oberäknelig. I synnerhet vildmarksvandrare och båtfarare behöver särskilda färdigheter för att klara sig i farliga situationer. I terrängen och på sjön kan det dröja så länge innan hjälpen kommer att vandraren bara har sig själv att lita på. Är du inte en erfaren vandrare skall du aldrig bege dig i väg ensam.

Fukt och kyla är människans största hot ute i det fria. Hunger och törst kan man klara en viss tid, men med tanke på kyla skall man alltid ha ordentlig klädsel och tändstickor med sig. Man bör i förväg förbereda sig på alla eventuella nödsituationer både vad gäller utrustning och kunskaper. Den som är klok kan förutse farorna. Han undviker farliga platser, t.ex. kärr, blockfält och svag is.

På isen måste man vara medveten om att isen kan brista. En räddningsoverall skyddar mot vind och regn, är vattentät och flyter. En visselpipa hörs bättre än rop på hjälp. Isdubbar är

ett viktigt redskap att ha runt halsen. Utan dem kan det vara mycket svårt att ta sig tillbaka på bärande is om man ramlat i. Ett rep är också bra att ha. Man bör genom simrörelser kunna få sig själv i vågrät ställning för att bättre kunna klättra tillbaka på isen och sedan försiktigt ta sig tillbaka i samma riktning som man kommit ifrån.



Om det är nödvändigt att gå på svag is, finns isdubbarna genast till hands.

När man räddar en annan människa från isen, bör man närma sig olycksplatsen försiktigt, de sista metrarna genom att krypa. Man räcker fram något till offret att fatta tag i, till exempel en halsduk eller sin rock, om inget annat finns till hands. Den som räddats ur isen måste alltid föras till sjukhus. Bastu eller sprit är farligt och kan leda till döden, eftersom de får det kalla blodet intill huden att cirkulera i de livsviktiga organen, där temperaturen kan bli farligt låg.

## Polisen och frivilliga som sökare

Var och en som vandrat i naturen vet hur lätt det är att gå vilse. Årligen ordnas närmare 1 000 efterspaningar av försvunna personer. Endast en bråkdel av fallen är med i polisens och sjöbevakningens statistik eftersom de flesta som förirrat sig slutligen hittar fram på egen hand eller med hjälp av anhöriga.

I en del av fallen är det en sjukdom eller olycka som är orsaken till att personen inte i tid återvänder från sin utflykt i naturen eller på sjön. Ibland kan ett barn ha försvunnit, och en del är dementa äldre människor eller personer med psykiska problem, ibland även med självmordstankar.

Om det finns grundad anledning att misstänka att en person har försvunnit eller råkat ut för en olycka skall polisen kontaktas. På sjöområdena handhas efterspaningen av gränsbevakningsväsendet. Luftfartsverket letar efter försvunna flygplan. En polisman som tillhör befälet har rätt att förordna var och en som fyllt 18 men inte 55 år att bistå polisen med att leta efter någon som har försvunnit och befinner sig i livsfara, med att rädda människoliv eller hjälpa skadade. Vanligen begär myndigheterna hjälp av grupper som tillhör den frivilliga räddningstjänsten. Till exempel Finlands Röda Kors och Finlands sjöräddningssällskap utbildar sina medlemmar för spaningsuppdrag och skaffar dem redskap.

## Anmälan om försvunnen person görs till polisen

När den försvunna personen är ett barn eller en gammal eller sjuk människa eller om man misstänker att personen befinner sig i livsfara, inleder polisen efterspaningarna omedelbart. Om en frisk och balanserad person lämnar sitt hem till exempel efter ett familjegräl, är det bättre att de anhöriga först väntar ett tag och själva försöker få kontakt med personen. Om den försvunna inte kan lokaliseras hos släktingar, bekanta, på sommarstugan eller andra kända "gömoställen" och inte heller finns på hälsocentral eller sjukhus, måste saken anmälas till polisen.

Anmälan om försvunnen person görs på polisstationen, eftersom det också behövs ett fotografi av den som försvunnit. Polisen kontrollerar också personuppgifter och kännetecken. Det är viktigt att veta var de anhöriga redan letat efter den försvunna.

### **Anmälan om försvunnen person:**

- Personuppgifter och fotografi
- Klädsel och andra kännetecken
- När och var personen försvunnit
- Vad gjorde personen före försvinnandet eller vart var han på väg?
- Sannolika platser där han kan tänkas vara
- Färdmedel och annan utrustning
- Hälsotillstånd
- Var efterspaningar redan gjorts?

## **Berätta vart du är på väg och när du tänker återvända**

För att efterspaningar skall kunna inledas i tid skall den som rör sig i naturen och på sjön tala om för sina anhöriga eller bekanta vart han är på väg och när han tänkt återvända. Det är nödvändigt för att anhöriga inte skall bli oroliga utan orsak.

Under semesterresor skall man alltid meddela sina rutter och den planerade tiden för återkomst vid hotellets reception. Vintertid är det särskilt viktigt att inleda efterspaningarna i tid. I de nordliga turistorterna har förstahjälpsgrupper goda möjligheter till efterspaning förutsatt att meddelandet kommer i tid. Också på sjön är det viktigt att hitta försvunna personer så fort som möjligt eftersom nedkylning kan ske även på sommaren.

## **Gå vilse "på rätt sätt"**

Rör du dig i okända trakter bör du ha kompass och karta med dig. Är man inte på alerten kan man gå vilse också i trakter som man känner till, speciellt i mörkret. Ett sjukdomsanfall eller en olycka kan tvinga vandraren att bli kvar i terrängen. Se till att du är frisk och kry när du ger dig ut på långa färder i naturen. Det lönar sig alltid att ha tändstickorna med, också på en skidtur. Bli inte nervös om du går vilse. En nervös människa handlar inte förståndigt och du kan råka i ännu större fara. Lugna ner dig och se till att du andas normalt. I vaket tillstånd är det lättare att observera faror i terrängen och bekanta landmärken.

Kom ihåg vilken rutt du följer. Genom att observera vindriktning och solens position kan du åtminstone i viss mån få reda på var du är och hitta en förnuftlig rutt tillbaka. Genom att följa strandlinjen, stigar, vägar, elledningarna eller andra hållpunkter hittar du oftast hem igen.

Om du är helt oviss om vägen tillbaka och krafterna redan börjat sina, är det bäst att först slå sig ned för att vila. Kyla och fukt är de största farorna. Gör upp en eld och skydda dig mot regn och vind. På vintern är det bäst att välja en synlig plats och använda t.ex. granris som underlag. Den som gått vilse i en ödemark där inga träd växer kan gräva en grotta i snön och söka skydd där. Snön isolerar effektivt mot kyla. Snön värmer visserligen inte och därför är det farligt att somna i sin snögrotta om man inte har en vintersovsäck med sig.

När du gått vilse och inte återvänder inom den tid du meddelat, inleds efterspaningarna. Därför är det viktigt att du lämnar tecken efter dig när du går. Rök från en eld, avbrutna kvistar, papperslappar som hängs på synliga platser eller pilar som du trampar i snön hjälper folk att få reda på var du är.

Om du söker skydd under ett träd eller i en byggnad, lämna ett märke utanför som också kan upptäckas från luften. Flygplan och helikoptrar är försedda med värmekamera som upptäcker en människa också i mörkret. En eld, hur liten den än är, underlättar observeringen.

## Spaningsgrupper och patruller

De som deltar i efterspaningen rör sig vanligen i grupper eller patruller. Spaningsgrupper kan användas i tätorter. De går runt och frågar om någon har sett den försvunna personen. Grupper lämpar sig även för en snabb undersökning av särskilda platser. De granskar sannolika rutter som den försvunna använt och platser som han besökt, till exempel stigar, skidspår, stränder, sandgropar och ödehus.

För att gå igenom terrängen bildar sökarna grupper. När någon gått vilse sänder man ut sökare med några hundra meters mellanrum för att gå igenom hela området. De söker igenom ett på förhand avgränsat område och ropar efter den försvunna vid namn.

Om det finns anledning att tro att den försvunna är skadad eller sjuk eller att han av någon orsak inte kan svara på sökarnas rop, används patrullsökning. Folk ordnas i led med omkring 10-15 personer var och de går igenom hela terrängen. Det är bara några meter mellan sökarna och därför upptäcker de den försvunna också om han är medvetlös och inte reagerar på ljud. Sökarna får inte prata med varandra för då upptäcker de inte eventuella ljud från den skadade.

## Identifiera en köldskada

En köldskada kan uppstå trots att temperaturen är över noll grader. Kylan orsakar en skada på huden om människan vistas länge i en blåsig, fuktig plats utan skydd. När temperaturen i omgivningen sjunker, minskar blodcirkulationen i huden för att den skall kunna bevaras normal i de livsviktiga organen. Köldskador uppstår lättast på fingrar, tår, kinder, öron och näsa.

Till att börja med känner man stickningar i huden. Det frusna området blir vitt och känns hårt. Så småningom försvinner känslan och eventuell smärta upphör. En köldskada kan också uppstå utan att man själv märker det.

Förutom lokal köldskada kan den som gått vilse eller fallit i isen hotas av nedkylning eller hypotermi, som är ett livshotande tillstånd. Det innebär att kroppstemperaturen sjunker under 35 grader. När kroppstemperaturen är cirka 30 grader förlorar människan medvetandet. Blodtrycket sjunker på grund av rytmstörningar i hjärtat.

| Vattentemperatur C° | Medvetlöshet | Död             |
|---------------------|--------------|-----------------|
| 0                   | under 15 min | under 15-45 min |
| 0 - 5               | 15 - 30 min  | 30 - 90 min     |
| 5 - 10              | 30 - 60 min  | 1 - 3 timmar    |
| 10 - 15             | 1 - 2 timmar | 1 - 6 timmar    |
| 15 - 21             | 2 - 7 timmar | 2 - 40 timmar   |

Vattnet leder värme 25 gånger bättre än luften. I strömmande vatten kan värmeförlusten vara 200 gånger större än i vindstilla luft.

## Skydda dig mot kölden

Fingrar, tår, kinder, näsa och öron är mest utsatta för kyla och cirkulationen i dem måste stimuleras i hård köld. Om händerna är varma kan man då och då värma ansiktet med dem. Man måste komma ihåg att röra på tår och fingrar ute i kölden.

Rökning ökar risken för köldskador, eftersom nikotin orsakar en sammandragning av blodkärlen. Utsöndringen av urin ökar i kallt väder och det är därför viktigt att dricka tillräckligt, helst varma drycker. I hård kyla bör man inte dricka kaffe, som också ökar urinproduktionen och orsakar vätskeförlust.

Hudens normala fettlager skyddar bäst mot kyla. Undvik att tvätta ansiktet eller använda hudkräm när du är på väg ut i kallt väder. Många lösa plagg ovanpå varandra håller kylan på avstånd bättre än ett tjockt plagg. Luften mellan plaggen isolerar värmen. Skor skall ha tillräckligt med plats för tårna och de skall vara torra. Ylle är ett utmärkt material att använda utomhus, eftersom det isolerar värme också när det är fuktigt och inte heller är brandfarligt.

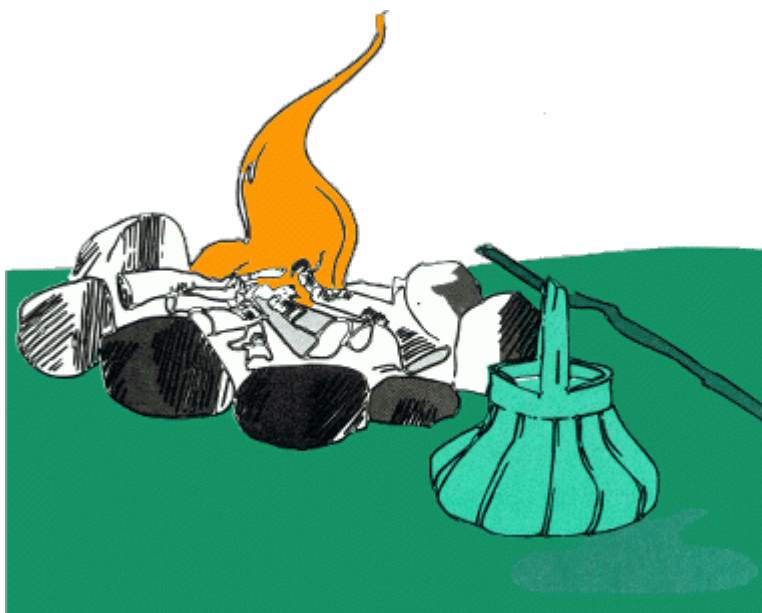


## Brandskydd och camping

Om det uppstår en brand i ett tält eller en husvagn sprider sig elden mycket snabbt. Därför skall husvagnar och tält på ett campingområde ha minst fyra meters avstånd till varandra.

Husvagnar och husbilar skall helst ha fast installerad anordning för gasol. Handbrandsläckaren skall vara nära till hands och varje familjemedlem skall kunna använda den.

Det är förbjudet att använda spritkök i tältets sovutrymme. Öppen eld på campingområde får bara tändas på särskilt anvisade eldplatser. I terrängen släcks elden med vatten eftersom den heta askan kan glöda länge och orsaka en skogsbrand. När varning för skogsbrand getts i området får lägereld, brasa eller annan öppen eld inte göras upp i skogen eller i dess närhet.



Det finns särskilda påsar som tar lite plats men rymmer mycket vatten och är lätta att ha med på en utflykt.

## Kortisontabletter och insektsbett

Huggormen är den enda giftiga ormen i Finland. Bettet är farligt både för barn och vuxna. För vissa människor kan bin och getingar vara farliga. I vanliga fall är deras sting visserligen smärtsamma, men oftast ofarliga. Hos känsliga personer kan stingen leda till en allergisk reaktion.

Första hjälpen innebär att man kontrollerar andningsvägarna på den som blivit stungen eller ormbiten. Om personen är i chocktillstånd, ges första hjälpen enligt symtomen. Om det finns en läkemedelsförpackning avsedd mot ormbett, s.k. "Kyypakkaus" till hands, hjälper tabletterna men de ersätter inte läkarvård. Tabletterna innehåller 50 mg kortison och är avsedda som första hjälp mot en stark reaktion orsakad av ormbett eller sting av ett bi, en geting eller en mygga. Om det är fråga om ett ormbett skall patienten alltid föras till läkare och tabletterna ges endast för att lindra de första symtomen.

## Giftiga alger

Stora mängder av giftiga alger förekommer i synnerhet under sensommaren i Östersjön samt i övergödda sjöar och i diken. Man bör undvika att simma i vattnet och hindra hundar, katter och andra husdjur att dricka det giftiga vattnet. Varningar om giftiga alger publiceras i tidningar samt sänds i radio och tv.