



Råd och anvisningar för vandringsledare

Vandringsansvarig och statistik

Gabriel Jonsson, e-post Gabriel.Jonsson@su.se
alt. e-post vandrareforeningen@gmail.com
tfn 076-496 09 82

Biträdande vandringsansvarig

Lilja-Riitta Ikäheimonen, e-post liriik3@gmail.com
tfn 070-037 01 41

Webbredaktör:

Carl-Erik Strandberg, e-post vandrareforeningen@gmail.com,
tfn 073-832 86 38

Planering

Välj en vandringsväg som är omväxlande, intressant och med lagom längd.

Typ av vandring	Längd km	Svårighetsgrad
Extra kort vandring	5 - 7	Lätt terräng i långsam takt
Kort vandring	8 - 12	Blandad terräng i långsam till något snabbare takt
Medellång vandring	13 - 17	Lite svårare, delvis obanad terräng i ganska rask takt
Lång vandring	18 km och längre	Lite svårare, delvis obanad terräng i rask takt
Kvällsvandringar sommartid	5 km	Lättgången i långsam takt

Rekognosering

- Börja med att leta vandringsväg på kartan och rekognosera sedan sträckan för att hitta bästa stigar, småvägar, lämplig terräng och bra rastplatser.
- Välj vandringsväg med tanke på lämpliga kommunikationer. Undvik längre sträckor nära trafikleder och på asfalt.
- Försök att uppskatta vandringens längd så exakt som möjligt. Se framför allt till att längden håller sig inom det intervall som anges ovan för olika vandringstyper.
- Normal vandringstakt är 4 - 5 km/tim på väg och 3 - 4 km/tim i skogen.
- Vandringsledare kan få ersättning för kartor för sina egna vandringar genom inskick av kvitton till föreningens kassör Maryam Abdollahi Demne, pc2@vandra.org.

Försäkring

Stockholms Vandrareförenings ledare är olycksfallsförsäkrade enligt Riksidrottsförbundets "Grundförsäkring för idrottsföreningar" när de leder eller rekognoserar en vandring. Broschyr om försäkringen, som även omfattar en ansvarsförsäkring, kan beställas från Folksam, tfn 0771-960 960 eller e-post kundservice@folksam.se. Den kan även hämtas från Folksams hemsida.

Utrustning

Ledaren bör ha med sig:

- Namnskylt
- Visselpipa (låna ut till köpersonen om denne saknar)
- Mobiltelefon
- Olycksfallspaket innehållande elastisk binda, sårtvättare, plåster och första förband
- Informationsblad och inbetalningskort till nya vandrare som vill bli medlemmar
- Ficklampa under den mörka årstiden

Vandringen

Informera

- Presentera dig och hälsa deltagarna välkomna, särskilt deltagare som är med för första gången.
- Visa gärna vandringsvägen på karta och informera om längd, underlag och antal raster.
- Uppmana deltagarna att lämna sin ryggsäck vid stigen vid buskrast.
- Uppmana deltagarna att alltid gå bakom och på samma sida om vägen eller stigen som ledaren. På vägar med mötande bil- eller cykeltrafik gäller *vänsterregel*, i alla övriga situationer *högerregel*.
- Förklara att den som eventuellt vill avbryta vandringen måste tala om detta för ledaren eller köpersonen. Presentera köpersonen.
- Informera om innebörden av olika visselsignaler (se under rubriken "Att tänka på").
- Uppmana deltagarna att inte i onödan prata i mobiltelefon under vandringen.
- Uppmana vandrare med hund att gå bland de sista i gruppen och att ha hunden kopplad under hela vandringen.

Att tänka på

- Utse en köperson som räknar deltagarna och ser till att alla hänger med. Om deltagarantalet är mycket stort, kan en mellanköperson utses. Köpersonen ska ha visselpipa och hålla kontakt med ledaren, som i sin tur måste kontrollera att köpersonen är med.
En signal = Stanna. *Två signaler* = Fortsätt gå, men lämna plats för personer/fordon som vill komma förbi.
- Om någon har uppenbart olämpliga skor eller annan utrustning för vandring bör detta påtalas och ledaren kan som en yttersta åtgärd neka personen i fråga att delta i vandringen.
- Rätta farten efter gruppens förmåga och terrängens beskaffenhet. Om någon deltagare har svårt att hinna med, bör han eller hon uppmanas att avbryta vandringen vid plats med tillgång till lämpliga kommunikationer.
- Tänk på att efter det att ni har passerat ett avsnitt där farten går ner, fortsätta i den lägre farten tills hela gruppen har kommit igenom avsnittet.
- Dela ut informationsblad och inbetalningskort till nya deltagare, förslagsvis under huvudrasten. Säg att vi gärna vill ha dem som medlemmar och beskriv vilka plusvärden ett medlemskap innebär.
- Om en deltagare blir skadad eller sjuk utses någon att ta hand om personen i fråga och följa med honom eller henne hem eller till läkare.

Raster

- Första buskrast bör om möjligt läggas alldeles i början av vandringen.
- Klädpaus bör tas efter ca 15 minuter.
Viktigt: Vid mellanpauser - se till att även den som går sist får vila.
- Huvudrasten kan läggas efter ungefär halva vandringen och på vädermässigt lämplig och naturskön plats. Tala om hur lång rasten blir (normalt 30 minuter) och förvarna gärna 5 minuter före uppbrott, så att deltagarna hinner packa ihop.
- Se till att antalet deltagare kontrollräknas innan vandringen återupptas, åtminstone om det är svårt att hitta vägen.

- Ledaren ska hålla uppsikt över att ingen skadar växt- och djurliv, skadar inhägnader, är oförsiktig med eld, låter hund springa lös eller lämnar något skräp efter sig på rastplatsen.

Anmälan och beskrivning av vandring ska göras senast 14 dagar i förväg via e-post vandrareforeningen@gmail.com eller tfn 073-832 86 38 (Carl-Erik Strandberg). Mall för vandringsbeskrivning finns.

Rapport om genomförd vandring ska lämnas via e-post vandrareforeningen@gmail.com, Gabriel.Jonsson@su.se eller tfn 076-496 09 82 (Gabriel Jonsson). Rapporten ska innehålla uppgifter om antal deltagare och vandringens längd samt information om ev. inträffade olyckstillbud eller andra incidenter.

Vid förhinder

Observera att om du som ledare är förhindrad att genomföra din vandring ska du i första hand själv skaffa ersättare. Meddela vandringsansvarig (Gabriel Jonsson) och webbredaktören vem som åtagit sig att leda vandringen. Om du inte kan ordna med ersättare, måste du i god tid underrätta vandringsansvarig. Om du blir plötsligt sjuk eller får något annat akut förhinder, be någon gå till startplatsen för att informera om detta. Kanske kan någon av de närvarande rycka in som ledare. Om inte, får vandringen ställas in.