

Information till deltagare på AHN och NFN vandringar

Före vandring

1. **Informera dig om vandringen** genom att gå in på vandringskalendern där finns uppgifter om
 - a. längd- svårighetsgrad
 - b. höjdmeter
 - c. beräknad tidsåtgång
 - d. karta med diagram på höjdkurva (oftast)
2. **Överskatta inte din förmåga.** Deltag inte i en vandring om du inte känner dig **helt frisk** eller lider av någon sjukdom som kan påverka din förmåga att genomföra vandringen. Du känner dina styrkor och svagheter bäst.
3. **Ta på**
 - a. **Bra skor eller kängor med kraftig sula** rekommenderas. Sådana kängor minskar skaderisken betydligt om man trampar snett eller faller.
 - b. **Byxor som täcker smalbenen och en långärmad tröja.** Detta gäller framförallt under de svåra vandringarna. Dessa vandringar går ofta där det är risk för att få svårläkta rivsår från giftig och taggig växtlighet. Utöver de kläder du har på dig under vandringen är det praktiskt att ha med sig en extra tröja och strumpor. Bra att ha med är ett sittunderlag och en vindtät sportjacka/regnjacka att ta på sig under matrasten.
 - c. En bra **huvudbonad som skyddar mot solen** är en mycket viktig detalj och att använda sig av **solkräm med hög skyddsfaktor.**
4. Ta gärna med **stavar**, förutom att ge kroppen mer allsidig motion så hjälper stavar till med att förbättra balansen och avlasta belastningen.
5. **Packa rygsäcken** med
 - a. **rikligt med vatten** är ett måste, ca 2 dl/timme eller ca 1 liter under en normalsvår vandring, mer vatten ju längre vandring är eller vid varmare temperatur.
 - b. **Smörgåsar och annat ätbart** som räcker den tid du är borta. Gärna frukt, druvsocker eller något sött för att öka blodsockernivån snabbt.
 - c. **Handskar** är praktiska att ha med sig. Speciellt under höst- och vårsäsongerna kan det vara blåsigt och kallt uppe i bergen. Handskar är också bra att ha där växtligheten är hög och kraftig.
 - d. **Plåster och en elastisk binda** är bra att ha med sig. Normalt har en av vandringsledarna en enklare sjukvårdslåda med sig på medelsvåra och svåra vandringar.

Samling inför vandring

1. **Samlingsplats** för vandringar är Petancakansliet. Länk till karta finns på AHN's hemsida, bl.a. under vandringar.
2. Var uppmärksam på **informationen** som vandringsledaren ger innan start.
3. Vid **behov av bil** gäller samåkning i så få bilar som möjligt då det ofta är begränsat parkeringsutrymme. Passagerare betalar en på förhand meddelad avgift till bilföraren.

Under vandringen

1. **Vandringsledaren bestämmer** rutt och hastighet, ledaren går alltid först och köpersonen sist. Genom att deltaga förbinder du dig att följa råd och instruktioner från vandringsledare och köperson.
2. Du går på **egen risk**. Varken AHN eller NFN har tecknat **försäkring** utan det är deltagarens personliga försäkring som gäller.
3. Har du **överskattat din förmåga**, behöver extra pauser, sakta ner eller avbryta, säg till köpersonen eller vandringsledaren. Har du återkommande problem med samma typ av vandringar, ber vi dig att välja en lättare vandring. En vandringsledare kan också av samma skäl be dig avstå vandringen.
4. 5. Om du har med din **hund** ska
 - e. hunden vara kopplad under hela vandringen
 - f. du välja att gå på en plats i gruppen där varken hund eller koppel utgör en snubbelrisk för andra.
 - g. du vara medveten om att gruppen inte kan anpassa sig efter hundens behov