



365-klubin vaellus Kebnekaiselle 2.-6.7.2024

Tervetuloa Partioaitan 365-klubin matkaan kokemaan keskiyön aurinko Ruotsin korkeimmalle vuorelle!

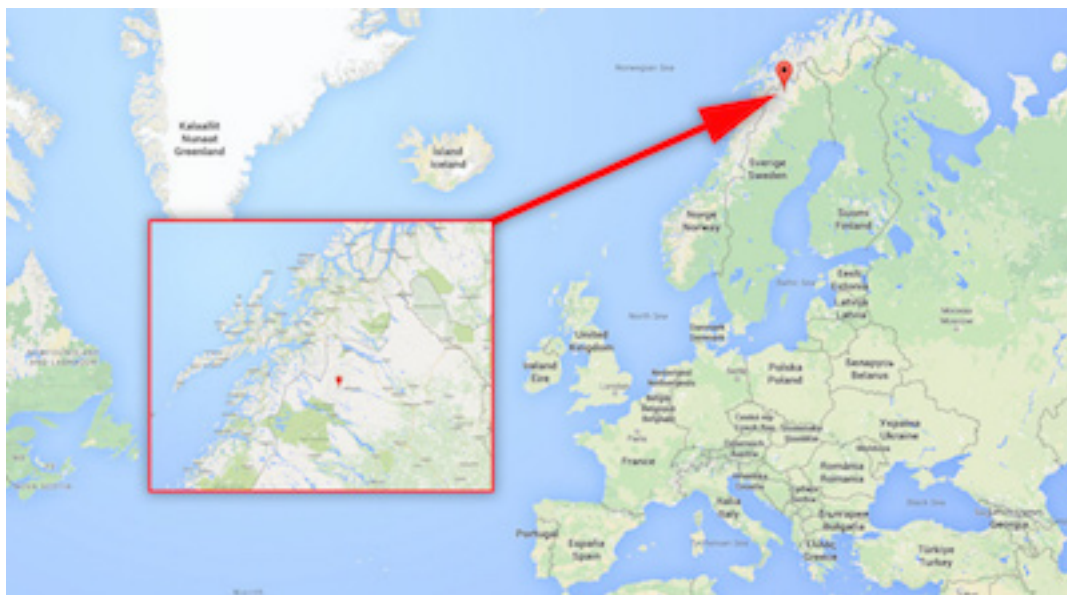
Noin 2100:n metrin korkeuteen nouseva Kebnekaise ympäröivine vuoristomaisemineen on vaellusten klassikko ja yksi Ruotsin Lapin kauneimmista helmistä! Partioaitan 365-klubin perinteisellä kesävaelluksella on mahdollisuus kokea vuoristoinen erämaa, Lapin kohisevat kosket ja pohjolan Alppien huiput yhdellä kertaa suomalaisten oppaiden johdolla. Yötön yö tuo vaellukseen oman uniikin lisäksi retkeilijöiden nauttiessa matkastaan upeassa suven valossa kaukana kaupunkien hulinasta. Vaellusmatkaa Kebnekaiselle ja takaisin kertyy yhteensä noin 60 kilometriä ja siihen sisältyy nousu Ruotsin korkeimmalle vuorelle.

Kebnekaisen eteläiselle huipulle kiivettiin ensimmäisen kerran vuonna 1883 ja vuori on siitä lähtien ollut retkeilijöiden suosiossa. Huipulle kulkee kaksi merkattua reittiä, joista helpompi, klubivaelluksella kuljettu Västra leden, on perintenen vaellusreitti, kun taas Östra leden on enemmän vuorikiipeilijöiden suosiossa. Kebnekaisen etelähuippua peittää kovaa vauhtia sulava jäätikkö ja se menetti Ruotsin korkeimman pisteen tittelin vieressä seisovalle 2097-metriselle pohjoishuipulle syksyllä 2019. Kesän 2021 mittauksissa Sydtoppenin korkeudeksi mitattiin 2094,6 metriä, joskin korkeus vaihtelee hieman vuosittain jäätikön paksuuden mukaan.

Matkanjohtajana Kebnekaisella toimii 365-klubin vaellusopas Teemu Suominen, matkapäivät ovat **2.-6.7.2024**.

Sivu 2

Viisipäiväinen vaelluksemme kohti Kebnekaisea alkaa saamelaiskylä Nikkaluoktan parkkipaikalta, missä kokoonnumme lähtöpäivänä **kello 16 Ruotsin aikaa**. Nikkaluokta sijaitsee Jällivaaran alueella noin 80 kilometrin päässä Kiirunan kaupungin lentokentältä. Sen parkkipaikalle asti tulee hyväkuntoinen tie ja sinne on turvallista jättää auto vaelluksen ajaksi. Matkaa Suomen rajalta Torniossa Nikkaluoktaan on noin 420 kilometriä. Jos ei omalla autolla halua lähteä liikkeelle, bussi kuljettaa matkailijoita kesäisin Kiirunan lentokentältä keskustan kautta Nikkaluoktaan muutaman kerran päivässä, joten juna tai lento Kiirunaan ovat myös vaihtoehtoja. Suosittelemme kuitenkin ympäristöystävällisempiä tapoja saapua paikalle ja autamme mielellämme järjestämään kimpppytejä perille, kunhan osallistujalista on kasassa.



Kebnekaise sijaitsee Kiirunassa Pohjois-Ruotsissa.

Vaelluksella nukutaan omassa teltoissa ja osallistujat kantavat itse omat varusteensa Nikkaluoktan ja Kebnekaisen tunturiaseman välillä. Huiputuspäivänä liikutaan päivärepuissa ja muut varusteet voi silloin jättää leiriin. Retken hintaan sisältyy yksi ravintolaruokailu Kebnekaisen tunturiasemalla sekä päätöskahvit Ladtojauren kahvila Enoksissa vaelluksen päätteeksi, muilta osin retkeilijät vastaavat ruokailuistaan itse. Lisätietoa ruokailuista ja tunturiaseman palveluista alempana.

Kebnekaisen vaellus sopii hyvin kaikille vaeltajille, mutta huipulle nousu vaatii kestävyyttä ja hyvää fyysistä kuntoa. Osallistumisen ikäraja on 15 vuotta, alle 18-vuotiaat ovat tervetulleita vanhempien seurassa. Vaellukselle mahtuu 15 klubilaista.

Sivu 3

Vaellusreitti Kebnekaisen tunturiasemalle on teknisesti helppo, eikä vaadi erikoisosaamista, ainoastaan riittävää kuntoa. Matkaa Nikkaluoktasta on noin 19 kilometriä ja se kuljetaan kahdessa päivässä. Itse huiputuspäivä voi sen sijaan olla fyysisesti erittäin haastava. Vajaa 20 kilometrin matkalla nousua kertyy vertikaalisuunnassa yli 1700 metriä ja sen aikana noustaan kahden vuoren huipulle. Päiväretki voi kestää jopa 14-16 tuntia. Yhteensä viiden päivän aikana kertyy matkaa noin 60 kilometria, joten kuntotreeni ennen lähtöä on suositeltavaa. Pääosa vaellusreitistä on hiekkaa tai kivikkoista polkua, huiputuspäivänä alusta on myös jyrkkää rakkaa ja vuoren yläosassa on aina lunta.

Huiputuspäivä ei ole osallistujille pakollinen ja vaihtoehtoisia kevyempiä vaellusreittejä on tunturiaseman ympäristö täynnä, joten lopullisen päätöksen huipulle lähdöstä voi kukin tehdä vaikka vasta paikan päällä. Kebnekaisen huiputus on rankkuudestaan huolimatta yksi kesän hienoimmista päivistä ja elämyksistä ja se on erittäin turvallinen tapa tutustua vuorilla liikkumiseen. Kebnekaise sopii hyvin vuorista haaveileville ensimmäiseksi huipuksi ja on monille ensimmäinen askel Suomen tuntureilta kohti haastavampia nousuja.

Vaellukselle mahtuu 15 klubilaista, asiantuntevia suomalaisia oppaita matkassa on kaksi. Opastuskielinä toimivat suomi sekä tarvittaessa englanti.

Osallistujille jaetaan tarkka varustelista ja aikataulu hyvissä ajoin ennen matkaa. Järjestämme myös vapaaehtoisen ja -muotoisen ennakkoinfon osallistujien kesken toukokuun lopulla.

Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.



Ohjelma

Vaelluksen ohjelma ja kellonajat ovat suuntaa-antavia. Suurin muuttuva tekijä matkallamme on sää ja oppaat tekevät tarvittavat päätökset etenemisestä matkalla tasaisin väliajoin turvallisuuteen perustuen. Ohjelma voi muuttua rajustikin matkan aikana. Kaikki ajat ovat paikallisia.

Tiistai 2.7.

16:00 tapaaminen Nikkaluoktan parkkipaikalla, aloitusinfo.

17:00 aloitamme vaelluksen kohti Laddujavrin järven rantaa, minne matkaa on noin 6 km.

19:00 leirytyminen Laddujavrin rannalle, viikon ohjelman kertaus, vapaata seurustelua

Keskiviikko 3.7.

9:00 leiri on pakattu ja jatkamme matkaa kohti Kebnekaisen tunturiasemaa, päivämatka on noin 15km

11:00 lounastauko Laddujavrin läntisessä venesatamassa

12:00 jatkamme matkaa tunturiasemalle

15:00 saapuminen tunturiasemalle, kahvitauko

16:00 jatkamme tunturiasemalta pari sataa metriä Kebnekaisen suuntaan, mihin leirydymme

Torstai 4.7.

6:00 lähtö päivärepuissa kohti Kebnekaisen huippua (säälvaraus), leiri jää paikalleen

11:00 tauko Vierramvaren ja Kebnekaisen välisessä Kaffedalenissa, lounas

12:00 loppunousu Ruotsin huipulle

14:00 mennessä Kebnekaisen huiputus!

20:00 takaisin leirissä paluumatkan jälkeen

Perjantai 5.7.

Huiputuksen varapäivä

Vaihtoehtoisesti vapaapäivä/lepopäivä, kevyttä palauttavaa retkeilyä laaksossa halukkaille, mahdollisuus käyttää tunturiaseman palveluja

18:00 Illallinen tunturiaseman ravintolassa

Lauantai 6.7.

8:00 leiri on pakattu ja aloitamme paluun kohti Nikkaluoktaa, päivämatka 20km, josta 6km venellä

8:30 aamukahvit tunturiasemalla, mistä jatkamme Laddujavrin Kebnekaisen päädyn venesatamaan

13:00 Venematka 6km Laddujavrin uomaan pitkin kohti Nikkaluoktaa

13:30 rantautuminen ja loppukahvit Enoks-ravintolassa Laddujavrin rannassa

14:00 Loppuvaellus n. 5km Nikkaluoktaan

16:00 mennessä retken lopetus

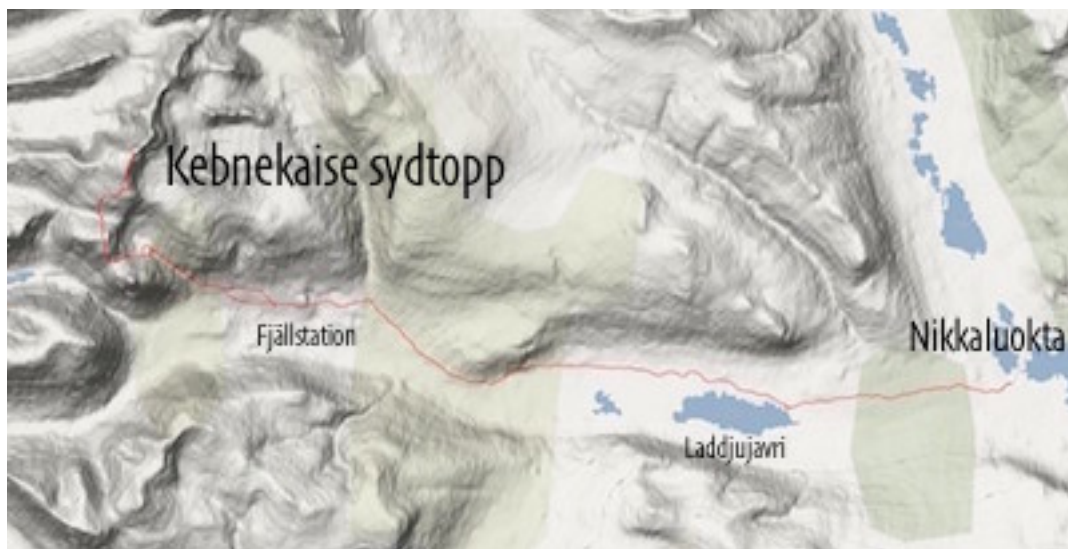
Vaellusreitti

Reittimme Nikkaluoktasta Kebnekaisen tunturiasemalle ja sieltä huipulle näkyy karkeasti ao. kuvassa. Tarkempi kartta löytyy tämän retkikirjeen lopusta liitteenä. Aloitamme Nikkaluoktasta kohti Laddujavrin rantaa, missä leiriydymme venesataman jälkeiselle karhikolle. Matkaa ensimmäisenä vaelluspäivänä kertyy noin 6 kilometriä.

Yön jälkeen jatkamme Dag Hammarskjöldsledeniä pitkin Laddujavrin rantaa ja joenuomaa myötäillen, ennen kuin nousemme loivasti luoteeseen kohti tunturiasemaa. Sen saavutettuaamme perustamme leirin muutaman sadan metrin päähän Kebnekaisen Tunturiasemasta länteen. Matkaa toisena päivänä kertyy noin 14 kilometriä.

Huiputuspäivänä koukkaamme Kebnetjåkkän ja Tuolpagornin välistä pohjoiseen, mistä nousemme Kiffeldalenia kohti Vierramvarea, jonka huipun (1711m) kautta laskeudumme Kaffedaleniin ennen lopullista nousua Kebnekaisen eteläiselle huipulle 2100 metriin. Palaamme samaa reittiä takaisin. Reitti on merkitty huipulle asti punaisin reittimerkein ja se on Kebnekaisen reiteistä teknisesti helpoin. Huiputuspäivänä matkaa kertyy noin 19 kilometriä, joka sisältää yli 1700 nousumetriä.

Lepopäivän jälkeen palaamme Nikkaluoktaan tuloreittiä pitkin, mutta otamme venekuljetuksen Laddujavrin länsipäästä ensimmäisen yön leiripaikkamme viereen. Kuljetus lyhentää vaellusmatkaa noin 6 kilometriä.



Päiväkohtaiset vaellusmatkat:

| | |
|--------------|-------------------------|
| Tiistai: | 6 km |
| Keskiviikko: | 14 km, 400 nousumetriä |
| Torstai: | 19 km, 1700 nousumetriä |
| Perjantai: | - |
| Lauantai: | 14 km |



Majoitus

Majoitumme vaelluksen aikana omissa teltoissa, jotka retkeilijät tuovat ja kantavat itse mukanaan. Halukkaat voivat myös varata itselleen majoituksen Kebnekaisen tunturiasemalta niiksi öiksi, joihin pidämme perusleiriä tunturiaseman lähetyvillä. Kebnekaise Fjällstation tarjoaa eritasoista majoitusta aina omista huoneista hostellityyppeihin yhteistiloihin. Niitä voi tiedustella täältä: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-kebnekaise-fjallstation/>

Suosittelimme kevyitä ja nopeita majoitteita, eli kupoli- ja putkiteltoja, jotka on helppo pystyttää maastoon kuin maastoon. Pääasiallinen leirialusta vaelluksella on karvikkoa, sammalta tai kiveä, lumelle emme pystytä. Riippukeinut tai laavut eivät toimi, koska leiripaikkamme on puuton. (kuva yllä)

Kebnekaisen tunturiasemalla vaeltajia palvelee hotelli, ravintola, kahvila, baari, kauppa, sauna, suihkut sekä erinäisiä ohjelmapalveluja. Maksuvälineinä käyvät käteinen sekä yleisimmät pankki- ja luottokortit. Lisätietoa tunturiasemasta löytyy osoitteesta <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-kebnekaise-fjallstation/>.



Varusteet

Kukin pakkaa aina omalla tyylillään ja omiin tarpeisiinsa, mutta alla oleva varustelista on hyvä ja suuntaa-antava suositus siitä, mitä kaikkea matkalla voi tarvita. Koska operoimme pohjoisessa ja vuoristo-olosuhteissa, tulee muistaa, että sää voi vaihdella rajustikin mukavasta kesäpäivästä talviseen myrökkään. Kebnekaisen huipulla on joka tapauksessa lunta. Varustuksen tulee siis olla sekä lämpimään että kylmään säähän sopivaa. Mukaan kannattaa pakata ainakin seuraavat:

Varusteet

Rinkka

Pieni päiväreppu (n. 20-30l) huiputuspäivää varten

Telttä

Makuupussi

Makuualusta

Aurinkolasit

Vesipullo x 2 ja halutessaan pieni termospullo ja ruokatermos

Vessapaperirulla vesitiiviisti pakattuna

Huulirasva ja aurinkorasva

Hyttysmyrkkä

Ruokailuvälineet

Ruokaa viidelle päivälle, lisää infoa alempana

Vaellussauvat

Keitin ja polttoainetta / kaasua ruoanlaittoon

Tulitikut ja sytytin

Varavirtalähde ja omat laturit puhelimeen jne. Tunturiasemalla on pistorasioita käytettävissä.

Pieni säkki roskia varten

Henkilökohtainen ensiapupakkaus

Kamera

Vaatteet

Vedenpitävät kuoritakki ja -housut

Soft shell tms. -asu liikkumiseen

T-paitoja, alusvaatteita, sukkia oman tarpeen mukaan

Fleece tms. välikerros

Lämpökerrasto, paita ja housut

Villasukat

Kaulahuivi, Buffi tai vastaava

Vedenpitävät hanskat

Pipo ja lippis

Kevyt taukotakki / untuvatakki

Tukevat vaelluskengät, halutessa lisäksi kevyemmät kengät leirikäyttöön

Henkilökohtaiset hygieniavälineet

Pyyhe

Muistathan, että oikeat varusteet ovat vuoriolosuhteissa jo puoli matkaa. Hyvä perusajatus on se, että hyvillä varusteilla ei takaa hyvää reissua, mutta huonoilla varustusta huonon. Suosittelemme myös testaamaan kaikki varusteet ennakkoon, ettei matkalla tule ikäviä yllätyksiä. Oppaamme vastaavat mielellään etukäteen kysymyksiin koskien vaellukselle sopivaa varustusta.

Ruokailut

Asiakkaat hoitavat ruokailut matkalla omatoimisesti.

Retken hintaan sisältyy yksi ravintolaruokailu Kebnekaisen tunturiasemalla sekä vaelluksen päätöskahvit paluumatkalla Nikkaluoktaan. Halutessaan asiakkaat voivat ruokailla myös omakustanteisesti tunturiaseman ravintolassa kolmena perusleiripäivänä. Huiputuspäivänä kannattaa kuitenkin varautua siihen, että ravintolasta ei saa enää ruokaa palatessamme leiriin. Tunturiasemalla on myös kahvio, josta saa pienempää evästä, sekä pieni kauppa, josta voi ruokatarpeita täydentää. Suosittelemme kuitenkin ostamaan kaikki ateriat ennakkoon, koska kaupan tarjonnassa voi olla puutteita.

Vaelluspäivinä ruokailut hoidetaan matkalla. Aamiaisen lisäksi vaelluksen aikana pidetään päivittäin pidempi lounastauko ja päivällinen nautitaan leirissä päivämatkan päätteeksi. Mukaan kannattaa siis varata ainakin 4 lounasta sekä 3 päivällistä sekä aamu- ja iltapalatarvikkeita oman tarpeen mukaan. Matkalle kannattaa myös pakata mukaan kevyitä välipaloja, vauhtikarkkeja, energiapatukoita tai vastaavia, joista saa virtaa aina seuraavaan ruokailuun asti.

Huomioithan, että ruokien säilyvyyteen kannattaa kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Ruotsin Lapissa kesäaikaan lämpötila nousee reilusti yli kymmenen asteen, jolloin esimerkiksi liha- ja kalatuotteet sekä majoneesipohjaiset kastikkeet menevät nopeasti huonoksi. Suosittelemme panostamaan vaelluspäivinä kuiva- ja retkimuoniin, jotka säilyvät hyvin. Ne ovat myös kevyitä kantaa. Kebnekaisen tunturiasemalla on pieni kauppa, missä varastoa voi täydentää perusleiripäivinä.

Ruokia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota aterioiden energiamääriin. Usean päivän vaelluksella keho kuluttaa valtavan määrän energiaa ja sen tarve tulee huomioida ruokaillessa. Energiapitoisen ruoan tankkaamista suositellaan jo myös muutaman päivän ajan ennen matkaa.

Ihmisten energiantarve ja -kulutus ovat yksilöllisiä. Energiankulutukseen vaikuttavat muun muassa ikä, sukupuoli, pituus, paino, fyysinen aktiivisuus ja myös kylmä sää. Perusretkeilyssä retkeilijä tarvitsee vuorokaudessa ruokamäärän, joka sisältää energiaa 2000–4000 kcal. Vaellukset ja etenkin huiputuspäivä kestävät useita tunteja, jolloin energian tarve on paljon suurempi. Päivän energiantarve vaelluksella voi olla jopa 5000 kcal/vrk. Suurin osa (50–60 %) tarvittavasta energiamäärästä tulee saada hiilihydraateista, kolmannes rasvasta ja loput proteiineista.

Huiputuspäivänä kannattaa syödä mahdollisimman ravitseva aamiaisen. Pidämme nousun aikana lyhyehköjä taukoja ja lounas nautitaan sopivassa kohdassa matkaa. Nousuun kannattaa varata runsaasti nopeita energioita, kuten vauhtikarkkeja, geelejä, suklaata tai pähkinöitä. Myös esimerkiksi kuivatut hedelmät ovat erittäin hyviä. Purtavia kannattaa pitää taskussa ja helposti saatavilla koko matka, ei siis pakata niitä syvälle reppuun.

Vesihuolto vaelluksella hoituu maastossa. Kirkkaiden tunturipurojen vesi on puhdasta ja juomapullot saa täytettyä matkalla. Leiripaikat on valittu sen mukaan, että vettä on aina lähellä. Kebnekaisen tunturiasemalla on tarjolla kylmää ja kuumaa vettä ympäri vuorokauden. Järvivettä suositellaan keitettäväksi 10 minuuttia ennen käyttöä. Huiputuspäivälle pitää vesipullot täyttää ennakkoon, koska ylempänä ei virtavaa vettä enää välttämättä ole. Halutessaan juomaveden voi vaelluksella puhdistaa esimerkiksi puhdistustableteilla.

Pitkillä vaelluksilla kannattaa myös varata mukaan elektrolyyttijuomia / poretabletteja, jotka auttavat nesteytymään, ehkäisevät kramppeja ja rauhoittavat kehoa iltaisin vaelluspäivän päätteeksi.

Retken huolto ja vastuukysymykset

Vaelluksella ei ole erillistä huoltoa ja retkikunta huoltaa itse itsensä. Lähdössä retkeilijöitä palvelee Nikkaluoktan kahvila-ravintola ja vaelluksen jälkeen perusleirissä tarjolla on Kebnekaisen tunturiaseman palvelut, kuten kauppa, vessat, suihkut, sauna, ravintola ja kahvila.

Retken johtajana vaelluksella toimii 365-klubin vaellusopas Teemu Suominen, joka vastaa retkestä ja siihen liittyvistä kysymyksistä. Suomisen yhteystiedot voi jättää läheisille ja perheenjäsenille kotona. Parhaiten yhteyden retken aikana saa tekstiviestein. Vaelluksella on aina mukana myös toinen opas.

Vaelluksesta ilmoitetaan etukäteen Kebnekaisen tunturiasemalle. Suosittelemme osallistujia tekemään matkastaan matkustusilmoituksen ulkoministeriöön osoitteessa www.matkustusilmoitus.fi.

Yhteystiedot:

Pääopas Teemu Suominen 040-5733257 teemu@metalheim.fi
Apuopas TBC

Retkestä vastaa ja sen järjestää yhteistyössä Partioaitan kanssa:

Metalheim Oy
Pietarinkatu 4 B 40, 00140 Helsinki
Y-tunnus: 2239947-0



Retken Hinta ja maksuehdot:

Retken hinta on 650 euroa ja se sisältää suomalaisten oppaiden palvelut ennen matkaa ja sen aikana, venemaksun Laddujavrin järvellä, kolmen ruokalajin illallisen Kebnekaisen tunturiasemalla sekä retken päätöstarjoilut Enoks-ravintolassa. Hinta ei sisällä matkoja eikä mahdollisia majoituksia tunturiasemalla. Maksu suoritetaan kahdessa erässä, joista ensimmäinen (varausmaksu 150 €) maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja toinen noin kuukausi ennen vaelluksen alkua.

Ilmoittautuminen vaellukselle on ostopäätös, eikä maksettua varausmaksua peruutustapauksessa palauteta. Maksun loppuosa laskutetaan ennakkomaksun maksaneilta noin kuusi viikkoa ennen vaellusta ja sillä on kahden viikon maksuaika. Jos osallistumista ei peruta ennen 15.5.2024, on lasku maksettava kokonaisuudessaan eräpäivään mennessä. Jo maksettua loppulaskua ei peruutuksen sattuessa palauteta.

Asiakkaan keskeyttäessä retken maksua ei palauteta. Jos retki joudutaan perumaan järjestäjän toimesta ennakoon, palautetaan asiakkaille koko hinta.

Jos retken johtaja joutuu keskeyttämään retken yksittäisen asiakkaan kohdalla johtuen tämän omasta toiminnasta, käytöksestä tai turvallisuudesta, maksua ei palauteta. Jos retki joudutaan keskeyttämään ns. force majeure -syistä (sää tms.) kesken retken, palautetaan asiakkaille hinnasta puolet.

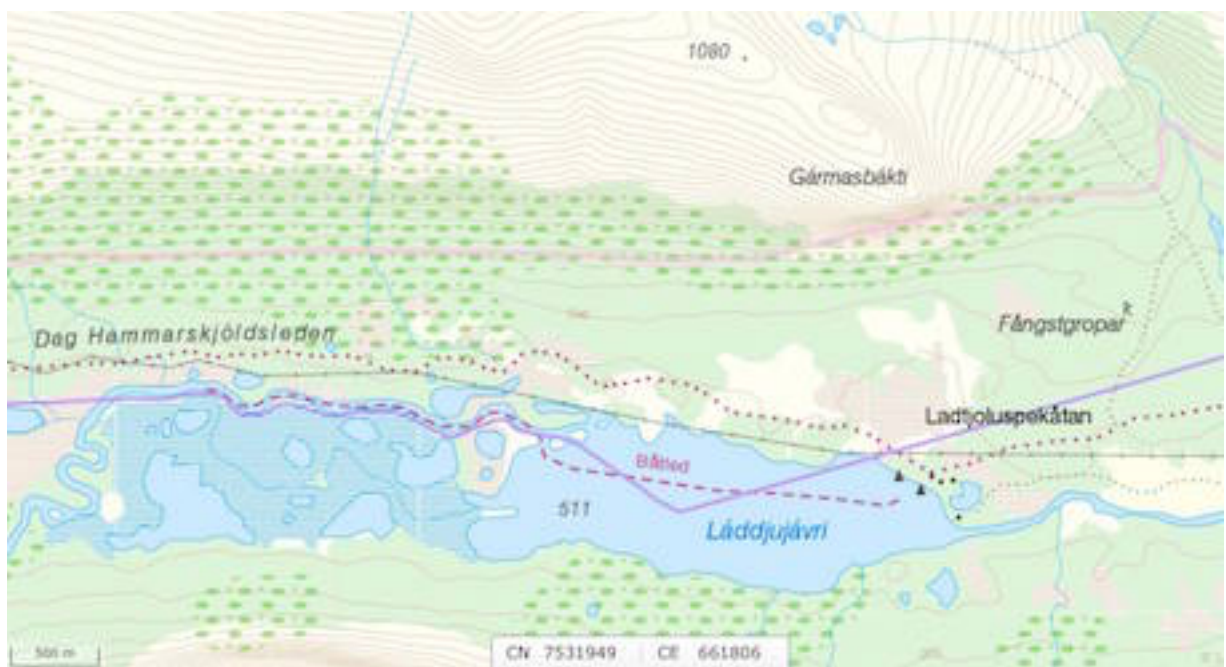
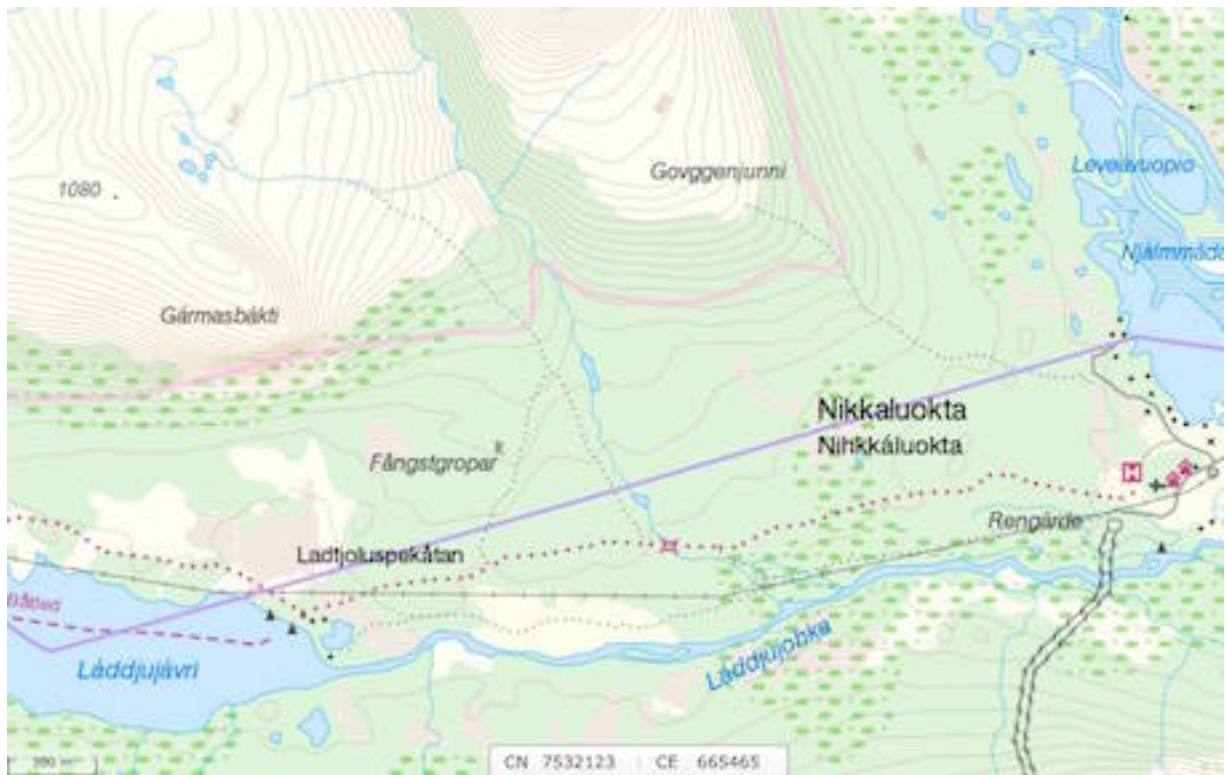
Lähtijöillä tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.

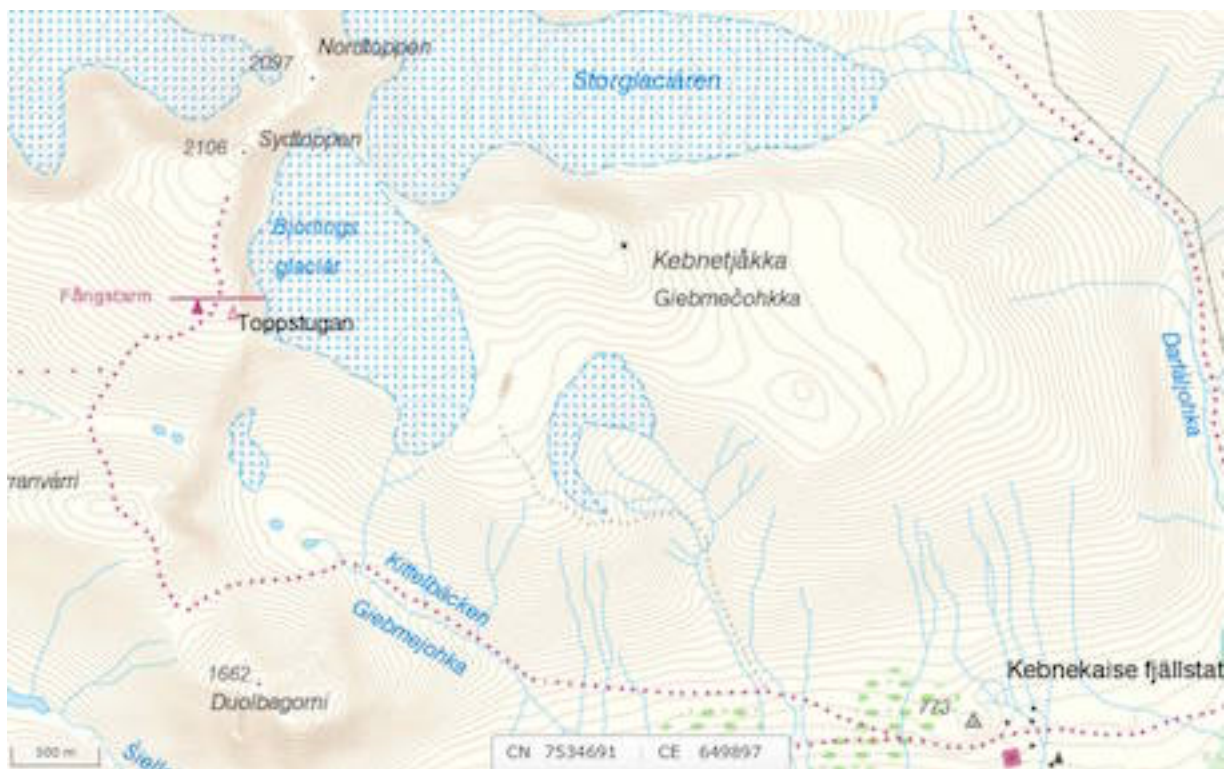
Tervetuloa mukaan!

Liite retkisuunnitelmaan

Kartat

Reitti Nikkaluoktasta Kebnekaisens tunturiasemalle ja siitä huipulle on merkitty karttaan punaisella katkoviivalla. Kartan mittakaava on 1:50 000.





Liite retkisuunnitelmaan

Vaelluksen turvallisuussuunnitelma

Turvallisuus on vaelluksellamme kaiken lähtökohta. Turvallisuus menee kaiken edelle ja sen mukaan toimitaan KAIKISSA tilanteissa. Asiakkaiden toivotaan ymmärtävän, että muuttuvat turvallisuustekijät saattavat muuttaa matkaa ja sen ohjelmaa radikaalisti ja yllättäen paikan päällä.

Alle on listattu tietoa vaelluksesta, yleisimmät riskit sekä toimintasuunnitelma niihin reagoimiseen. Kaikki oppaamme on koulutettu ensiavun antamiseen (min. SPR EA1+EA2+WFA) ja he vastaavat akuutista hoidosta paikan päällä. Oppaiden varustukseen kuuluu ensiapupakkaukset ja myös asiakkaita kehoitetaan ottamaan omia mukaansa ja kertomaan niistä oppaille lähdössä.

Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus. Myös muut omat henkilökohtaiset vakuutukset kannattaa tarkistaa vakuutusyhtiöstä ennen lähtöä. Omasta peruskunnosta huolen pitämisestä ennen matkaa on apua, sillä voi ehkäistä jo suurimman osan mahdollisista riskeistä. Hyvä kunto luo turvallisuutta ulkoiluun. Jos osallistujalla on jotain perussairauksia, jotka voivat vaikuttaa vaelluksen onnistumiseen, tulisi niistä kertoa pääoppaalle etukäteen. Myös mahdollisista lääkityksistä tulisi kertoa oppaille sekä kertoa, mistä lääkkeet löytyvät. Oppailla on vaitiolovelvollisuus.

Vaellusreitimme on lähtökohtaisesti turvallinen vaeltaa. Pääosa vaelluksesta on polkua ja välillä kivikkoista mutta suhteellisen tasaista maastoa ja se saattaa sisältää vesistöjen ylityksiä. Vaellus sisältää päivittäin vaihtelevan määrän nousumetrejä, mutta ei sisällä teknisiä kiipeilyosuuksia. Jyrkin nousukulma voi olla hetkittäin noin 20-30 astetta. Vaellus voi kuitenkin olla fyysisesti rankka. Siihen tulee varautua ensisijaisesti kuntoilemalla sekä oikealla varustuksella. Asiakkaat opastetaan ennakkoon oikeiden varusteiden hankintaan.

Asiakkaita kehoitetaan kiinnittämään huomiota kuntoonsa jo ennakkoon. Pitkä vaellus rinka selässä on fyysisesti rankkaa ja sitä tulee harjoitella ennen lähtöä. Asiakkaan tulee kyetä kantamaan omat varusteensa koko matkan ja kulkemaan noin 20 kilometriä päivässä noin 20 kiloinen rinka selässään useana päivänä peräkkäin. Maaston muodot voivat lisätä raskautta matkalla huomattavasti.

Vaelluksella asiakkaat kulkevat aina kahden oppaan välissä. Isolla asiakasmäärällä ja haastavassa maastossa letka voi venyä hetkellisesti pitkäksi. Oppaat pyrkivät pitämään näköyhteyden asiakkaisiin matkalla, mutta hetkittäin se ei aina ole mahdollista. Asiakkaat saattavat siis joutua hetkellisesti vaeltamaan ”yksin”, mikäli ovat päättäneet kulkea omillaan letkan keskellä. Jos asiakkaalla on epävarmuus reitistä, hänen tulee pysähtyä odottamaan takana tulevaa opasta. Oppaat on varustettu radio- sekä matkapuhelimilla ja pystyvät pääsääntöisesti pitämään yhteyttä toisiinsa koko ajan. Onnettomuuden sattuessa oppailla on sovittu keskinäinen työnjako ja toimintasuunnitelma, jonka mukaan he toimivat.

Turvallisin tapa vaeltaa on kävellä itselleen sopivassa tahdissa. Koska kyseessä on ryhmämatka ja mukana voi olla monen tasoisia vaeltajia, yhteistä sopivaa rytmiä voi välillä olla vaikea löytää. Pääopas jonon kärjessä pyrkii pitämään yllä tahtia, jolla nopeimmillaan ryhmä voi edetä. Kärkiopasta ei tule ohittaa. Jonon perällä kulkeva takaopas puolestaan pitää huolen, että takana tulevat etenevät vaelluksen vaatimalla minimitahtilla. Joskus tämä toimintatapa aiheuttaa letkan venymisen niin, että joku voi kokea vaeltavansa yksin. Tällöin paras tapa on pysähtyä hetkeksi ja odottaa takaopasta tai muita ryhmäläisiä.

Vaelluksen alkaessa oppaat käyvät tässä turvallisuussuunnitelmassa olevat perusasiat asiakkaiden kanssa läpi. Samalla sovitaan vaellukselle yhteinen ”strategia” ja suunnitelma. Päiväkohtainen ohjelma käydään erikseen läpi joka ilta seuraavalle päivälle. Asiakkaan tulee kuitenkin ymmärtää ja hyväksyä, että suunnitelma voi muuttua matkalla esimerkiksi olosuhteiden pakosta. Lopullinen päätösvalta kaikkeen reittiin, ohjelmaan ja suunnitelmiin liittyen on retken pääoppaalla.

Suurin turvallisuustekijä vaelluksella on sää. Sää voi muuttua nopeasti ja yllättäenkin ja sen kehittymistä seurataan jatkuvasti. Oppaamme tekevät päätökset turvallisesta etenemisestä oman arvionsa ja ammattitaitonsa mukaan ja päätökset ovat lopullisia. Asiakkaiden toivotaan kuitenkin ymmärtävän, että sää turvallisuustekijänä on sellainen, ettei siihen voi vaikuttaa ja pahimmassa tapauksessa retken ohjelmaa joudutaan muuttamaan rajustikin matkan varrella. Se saatetaan joutua jopa keskeyttämään. Sään aiheuttamasta retken keskeytyksestä asiakkaille palautetaan puolet retken hinnasta. Paras tapa varautua sään vaihteluun ja olosuhteisiin on ennalta suunniteltu varustus.

Vaellusreitillä voi olla alueita, joissa puhelinyhteyttä ei ole. Pääoppaalla on mukana Garmin inReach-laite, jossa on sateliittipohjainen hälytysjärjestelmä hätätapauksia varten. Oppailla on hätätilanteiden varalle toiminta- ja evakuoitisuunnitelma ja työnjako avun saamiseksi.

Jos asiakas päättää kesken matkan olla jatkamatta tai muuttaa henkilökohtaista matkasuunnitelmaansa, katsotaan hänen päättävän yhteisvaelluksen vapaaehtoisesti siihen. Tällöin turvallisuusvastuu loppumatkasta siirtyy hänelle itselleen ja oppaat katsotaan vapautetuiksi työtehtävistään yksittäistä asiakasta kohtaan. Retken maksua ei asiakkaalle tällaisessa tapauksessa palauteta edes osittain.

Yleisimmät tapaturmat ja muut turvallisuuteen vaikuttavat tekijät sekä niiden hoito:

Sää

Sää on suurin yksittäinen retken turvallisuuteen vaikuttava tekijä. Oppaamme seuraavat sen kehittymistä jatkuvasti ja tekevät päätökset etenemisestä, reitistä ja yleisestä turvallisuudesta tilanteen mukaan. Säähän varaudutaan parhaiten ennakoimalla sekä oikealla varustuksella.

Eksyminen

Eksymisen vaaraa vaelluksella ei juuri ole. Oppaamme ovat varustettu GPS-laitteilla sekä kompassilla ja kartalla ja osaavat niitä käyttää. Merkatuilla reiteillä asiakkaat voivat liikkua välillä myös itsenäisesti oppaiden luvalla. Asiakkaiden tulee kertoa oppaalle, mikäli kokevat epävarmuutta reitillä liikkumisen aikana. Jos asiakas on epävarma reitin suunnasta kesken vaelluksen eikä hänellä ole näköyhteyttä kärkioppaaseen, tulee hänen pysähtyä ja odottaa takaopasta paikalle.

Uupumus

Uupumusta ehkäisee parhaiten peruskunnosta huolen pitäminen ennakkoon sekä riittävä ravinto- ja nestetankkaus sekä ennen retkeä että etenkin sen aikana. Asiakkaat ohjeistetaan riittävään nesteiden nauttimiseen matkalla ja sen ylläpitoa valvotaan. Iso vaikuttava tekijä on myös lämpötila. Uupumusta ehkäistään riittävän nesteen lisäksi riittävällä tauotuksella sekä levolla. Vaelluksella pidetään tunneittain noin kymmenen minuutin tauko. Pääasiassa vaellus pyritään tekemään päivittäin 9-17 välillä, mutta poikkeuksia saattaa tulla. Matkalla pidetään lyhyiden taukojen lisäksi päivittäin vähintään yksi pitkä lounastauko.

Uupumus ilmenee eri tavoin eri ihmisillä ja oppaamme seuraavat ryhmän tilaa jatkuvasti. Uupumuksen iskiessä pidetään tauko, tankataan nestettä ja ravintoa ja yritetään saada potilas toimintakuntoiseksi levon kautta. Vakavan uupumuksen sattuessa opas voi päättää retken keskeytyksestä asiakkaan puolesta ja saattaa tämän takaisin turvaan. Tarvittaessa opas ottaa yhteyden hätänumeroon ja toimittaa uupuneen hoitoon.

Kaatuminen, liukastuminen

Asiakkaita muistutetaan retken alussa turvallisesta liikkumisesta ja kehoitetaan katsomaan askeleitaan. Kaatumisen / liukastumisen sattuessa tarkastetaan kipeä kohta ja tehdään tarpeelliset toimenpiteet. Ensiapuna KK (= koho, kompressio). Vakavamman vamman kohdalla otetaan yhteys hätänumeroon, tuetaan raaja liikkumattomaksi ja toimitetaan asiakas hoitoon.

Nyrjähdykset, krampit

Kramppeihin auttaa venyttely, lepo sekä esimerkiksi magnesiumtabletit ja urheilujuomat, joita oppailla on mukana. Nyrjähdyksissä tutkitaan vamman laatu, ensiapuna KK, tarvittaessa tuetaan raaja liikkumattomaksi siihen asentoon jossa se on, otetaan yhteys ensiapuun ja toimitetaan asiakas hoitoon.

Haavat, hiertymät

Haavoja tulee pääasiassa kompastumisista ja työkalujen käsittelystä. Ohjeistetaan asiakkaat työkalujen turvalliseen käyttöön ja valvotaan sitä. Haaverin sattuessa tarkistetaan vamman laatu. Pienemmissä haavoissa riittää niiden puhdistaminen ja peittäminen laastarilla tai siteellä. Suuremmissa haavoissa nostetaan raaja koholle, sidotaan se ja käytetään tarvittaessa painesidettä, vuolaassa verenvuodossa äärimmäisenä keinona myös kiristyssidettä vamman yläpuolelle. Vakavissa tilanteissa toimitetaan asiakas aina hoitoon. Runsaan verenvuodon sattuessa valvotaan sokin oireita ja pidetään potilas tajuissaan. Hiertymät hoidetaan paikallisesti puhdistamalla ne ja käyttämällä esim. rakkolaastareita, joita oppaalla on mukanaan.

Palovammat, paleltumat

Palovammoja voi syntyä lähinnä keittimistä sekä nuotiosta. Jäähdytetään palovammaa haalealla vedellä kunnes kipu lakkaa. Peitetään vamma voidesiteellä. Kämmentä suuremmat II tai III asteen palovammat vaativat aina lääkärin hoitoa. Tapaturman sattuessa otetaan yhteys hätänumeroon ja potilas toimitetaan hoitoon.

Paleltumat ovat erittäin epätodennäköisiä mutta esimerkiksi kastuessa tai myrskyn sattuessa voi niitä syntyä. Kerrataan ennen lähtöä asiakkaiden kanssa turvallisuusohjeet. Muistetaan, että tuuli lisää kylmyyskerrointa tuntuvasti. Paljasta ihoa ei tule päästää tuuleen ja kylmään. Muistutetaan oikeasta varustuksesta. Paleltuman sattuessa ensiapuna lämmitetään paleltumaa kunnes ihonväri ja tunto palautuvat normaaliksi. Vaikeammissa tapauksissa potilas suojataan kylmältä, tälle annetaan energiaa, lämmintä juotavaa ja yritetään saada potilas nopeasti sisätiloihin, missä paleltunut kohta upotetaan lämpimään veteen ennen kuin paleltunut alue peitetään puhtaalla siteellä. Oppaillamme on mukana myös mekaanisia lämmityspusseja, joita voi käyttää paikallisesti. Erittäin epätodennäköisen hypotermian kohdalla otetaan aina yhteys hätänumeroon, yritetään lämmittää potilas, yritetään pitää liikkeessä ja juotetaan lämmintä nestettä ennen avun saapumista.

Sairauskohtaukset

Sairauskohtauksen sattuessa pyritään selvittämään kohtauksen syy. Otetaan välittömästi yhteys hätänumeroon ja toimitetaan potilas hoitoon mahdollisimman nopeasti. Tajuttoman potilaan kohdalla avataan hengitystiet, asetetaan potilas kylkiasentoon ja varmistetaan esteetön hengitys. Jos potilas ei hengitä, aloitetaan elvytys, jota jatketaan kunnes autettava virkoaa / pelastushenkilöstö antaa luvan lopettaa.

Jos asiakkaalla on jotain perussairauksia, hänen tulisi kertoa niistä pääoppaalle ennen lähtöä. Oppaalla on vaitiolovelvollisuus. Jos asiakkaalla on säännöllinen lääkitys tai ensiapulääkkeitä sairautensa, tulisi hänen kertoa niiden sijainnista retken alussa oppaalle.

Alkoholi

Alkoholi vaellusolosuhteissa on aina riski ja sen nauttiminen suuremmissa määrin on vaelluksella kiellettyä. Alkoholi aiheuttaa huomattavia turvallisuusriskejä sekä fyysisesti että ihmisen arviointikyvyille. Emme suosittele alkoholia mukaan otettavaksi lainkaan. Oppaalla on tarvittaessa oikeus keskeyttää retki joko kokonaan tai yksittäisen asiakkaan kohdalla alkoholin ja sen aiheuttaman riskin takia.

Yleinen hätänumero Ruotissa on 112.

Lisätietoa tästä turvallisuussuunnitelmasta antaa:

Teemu Suominen
Metalheim Oy
040-573 3257
teemu@metalheim.fi

Tärkeitä puhelinnumeroita:

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Pääopas Teemu Suominen: | +358-40-573 3257 |
| Yleinen hätänumero Ruotsissa: | 112 |
| Kiirunan lentopelastusasema: | +46-980-550 00 |
| Kebnekaisen tunturiasema: | +46-980-550 15 |



Tervetuloa mukaan!