



## 365-klubin nousu Kebnekaiselle Östra ledenia pitkin

### **Tervetuloa Partioaitan 365-klubin matkaan kokeilemaan vuorikiipeilyn saloja Ruotsin korkeimmalle vuorelle!**

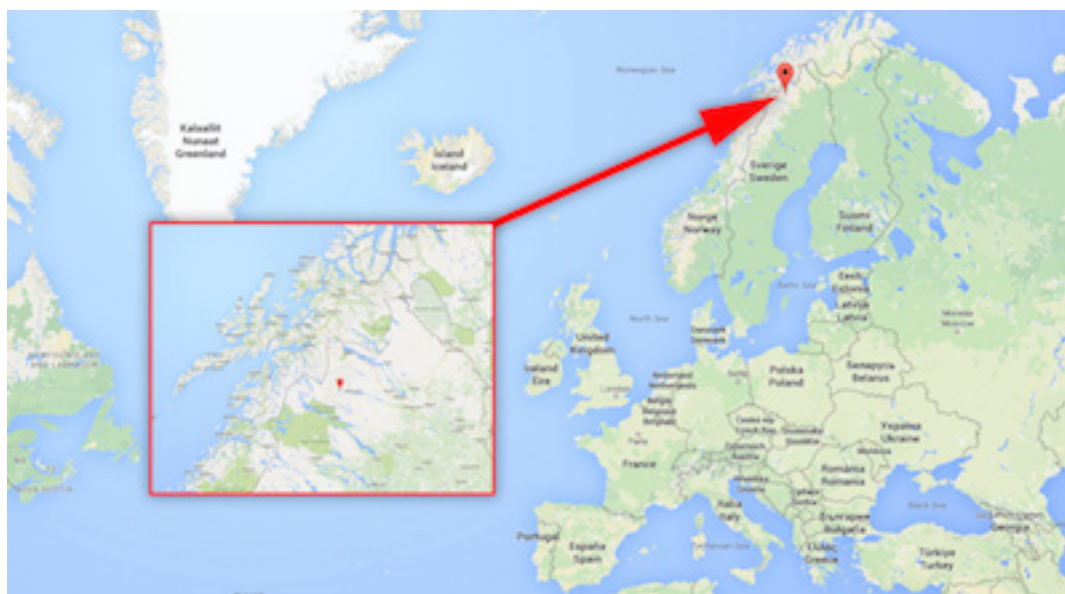
Noin 2100:n metrin korkeuteen nouseva Kebnekaise ympäröivine vuoristomaisemineen on yksi Ruotsin Lapin kauneimmista helmistä! Partioaitan 365-klubin kiipeilyvaelluksella on mahdollisuus kokea vuoristoinen erämaa, Lapin kohisevat kosket ja pohjolan Alppien huiput yhdellä kertaa, suomalaisten oppaiden johdolla. Yötön yö tuo matkaan oman lisänsä klubilaisten nauttiessa kiipeilystä upeassa suven valossa kaukana kaupunkien hulinasta.

Kebnekaisen eteläiselle huipulle kiivettiin ensimmäisen kerran vuonna 1883 ja vuori on siitä lähtien ollut retkeilijöiden suosiossa. Huipulle kulkee kaksi merkattua reittiä, joista helpompi, Västra leden, on perintenen vaellusreitti, kun taas Östra leden, jota pitkin matkamme kulkee, on hieman haastavampi ja enemmän vuorikiipeilystä kiinnostuneiden 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 opas Teemu Suominen, matkapäivät ovat **9.-13. heinäkuuta 2024**.

## Sivu 2

Viisipäivänen 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 ympäristöstävällisempiä tapoja saapua paikalle ja autamme mielellämme järjestämään kimpapytejä perille, kunhan osallistujalista on kasassa.



Kebnekaise sijaitsee Kiirunassa Pohjois-Ruotsissa.

Vaelluksella nukutaan omista teltoista ja osallistajat kantavat 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 Nikkaluoktassa vaelluksen päätteeksi, muilta osin retkeilijät vastaavat ruokailuistaan itse. Lisätietoa ruokailuista ja esim. tunturiaseman palveluista alempana.

Kebnekaisen Östra ledenin nousu sopii hyvin kaikille, myös vasta-alkajille, mutta huipulle nousu vaatii rohkeutta ja hyvää fyysistä kuntoa. Reitillä ylitetään jäätiköitä ja käytetään kiipeilyvarusteita, joiden käytöstä perusasiat opetellaan matkan aikana. Osa reitistä on kalliokiipeilymästä seinää, nk. ”scramblea”, missä ei tule aristella korkeita paikkoja tai reitin ilmavuutta. Teknisesti reitti on kuitenkin helpohko ja sopii myös aloitteleville kiipeilijöille. Osallistumisen ikäraja on 18 vuotta.

Vaellusreitti Nikkaluoktasta Kebnekaisen tunturiasemalle on teknisesti helppo, eikä vaadi erikoisosaamista, ainoastaan riittävää kuntoa. Matkaa kertyy yhteensä noin 20 kilometriä ja se kuljetaan kahdessa päivässä. Itse huiputuspäivä voi sen sijaan olla fyysisesti erittäin haastava. nousua kertyy vertikaalisuunnassa noin 1400 metriä, sen aikana ylitetään jäätikkö ja kiivetään kiviseinää kiipeilyvaljaiden ja seinään kiinnitettyjen vaijereiden avulla. Päiväretki voi kestää jopa 14-16 tuntia. Yhteensä viiden päivän aikana matkaa kertyy noin 50 kilometriä, joten kuntotreeni ennen lähtöä on suositeltavaa. Pääosa vaellusreitistä on hiekkaisista ja kivikkoista polkua, huiputuspäivänä alusta on myös rakkaa, jäätikköä, kiveä ja lunta.

### Sivu 3

**Suosittellemme tutustumaan kiipeilyreittiin ennen lähtöä. Östra leden ei ole perinteinen vaellusreitti, vaan matkalla on erilaisia kiipeilyosuuksia, jotka ovat paikoin jyrkkiä, mutta kuitenkin teknisesti helpohkoja. Korkean paikan kammoisten ei ehkä kannata lähteä mukaan. Seinä- tai kalliokiipeilykokemuksesta on hyötyä, mutta ne eivät ole pakollisia. Seikkailuhenkeä kannattaa löytyä sitäkin enemmän.**

Huiputuspäivä ei ole osallistujille pakollinen ja vaihtoehtoisia tekemistä on ympäristö täynnä, joten lopullisen päätöksen huipulle lähdestä voi kukin tehdä paikan päällä. Kebnekaisan huiputus on rankkuudestaan huolimatta yksi kesän hienoimmista päivistä ja elämyksistä ja erittäin turvallinen tapa tutustua vuorilla liikkumiseen. Östra leden sopii hyvin vuorikiipeilystä haaveilevalle ensimmäiseksi huipuksi!

Vaellukselle mahtuu 10 klubilaista, asiantuntevia suomalaisia oppaita matkassa on kaksi. Huiputuspäivä toteutetaan yhteistyössä Svensk Turistföreningenin kanssa ja mukana saattaa olla ryhmän koosta riippuen myös kolmas paikallisopas. Opastuskielinä toimivat suomi, ruotsi sekä tarvittaessa englanti.

Osallistujille jaetaan tarkka varustelista ja aikataulu hyvissä ajoin ennen matkaa. Järjestämme myös vapaaehtoisen ja -muotoisen ennakkoinfon osallistujien kesken noin kuukautta ennen lähtöä.

**Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.**



## Ohjelma

Vaelluksen tarkka ohjelma julkaistaan lähempänä matkaa, kun lopullinen reittimme on selvillä. Allaoleva on alustava suunnitelma kunnes toisin päätetään.

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 9.7.**

16:00 tapaaminen Nikkaluoktan parkkipaikalla, aloitusinfo.

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

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

### **Keskiviikko 10.7.**

8:30 leiri on pakattu ja jatkamme matkaa Kebnekaisea, matkaa on noin 13km

12:00 lounastauko

16:00 saapuminen leiripaikalle, seuraavan päivän suunnittelua ja varusteiden pakkaaminen

### **Torstai 11.7.**

7:00 lähtö päivärepuissa kohti Kebnekaisen huippua, leiri jää paikalleen

11:00 lounastauko

12:00 loppunousu Ruotsin huipulle

14:00 mennessä Kebnekaisen huiputus!

18:00 takaisin leirissä paluumatkan jälkeen

### **Perjantai 12.7.**

Varapäivä / lepopäivä, pientä palauttavaa retkeilyä tarjolla halukkaille. Mahdollisuus käyttää tunturiaseman palveluja.

17:30 Illallinen Elsas kök -ravintolassa

### **Lauantai 13.7.**

8:00 leiri on pakattu ja juomme kahvit tunturiasemalla

9:00 helikopterikytyi tunturiasemalta Nikkaluoktaan

11:00 mennessä retken lopetus

## Vaellusreitti

Aloitamme vaelluksen Nikkaluoktasta kohti Laddujavrin rantaa, missä leiriydymme venesataman jälkeiselle karhikolle. Matkaa ensimmäisenä vaelluspäivänä kertyy noin 6 kilometriä.

Yön jälkeen jatkamme Dag Hammarskjölds ledeniä pitkin kohti Kebnekaisea. Vaellamme joko Kebnekaisen tunturiasemalle tai Tarfalan sääasemalle, tarkempi reitti päätetään kevään aikana. Matkaa toisena päivänä kertyy noin 13 kilometriä.

Huiputuspäivänä aloitamme nousun kivikkoista polkua pitkin ennen kuin ylitämme köysistöissä Björblings glacieriin, mistä Kebnekaisen Östra ledenin teknisempi osuus alkaa. Jäätiköiden jälkeen reitti nousee jyrkkää kallioseinämää ylös noin 200 metriä. Kallio-osuudella on kiinteät, seinään pultatut köydet ja nk. via ferrata -vaijerit, joihin kiinnitymme kiipeilyvaljailla. Kiipeilyosuus päättyy Kebnekaisen topstuganille, mistä alkaa lopun loiva nousu Kebnekaisen eteläiselle huipulle 2100 metriin. Palaamme samaa reittiä takaisin. Nousumetrejä huiputuspäivänä kertyy noin 1400.

Seuraava päivä on huiputuksen varapäivä / lepopäivä. Otamme iisisti, tarjolla on pientä palauttavaa retkeilyä lähimaastoon ja asiakkailta on mahdollisuus nauttia Kebnekaisen tunturiaseman palveluista. Illalla illastamme asemalla Elsas kök -ravintolassa.

Viimeisenä aamuna palaamme Nikkaluoktaan helikoptereilla. Matka kestää noin 10 minuuttia.





## Majoitus

Majoitumme vaelluksen aikana omissa teltoissa, jotka retkeilijät tuovat ja kantavat itse mukanaan.

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 tyyllillään ja omiin tarpeisiinsa, mutta alla oleva varustelista on hyvä ja suuntaa-antava suositus siitä, mitä kaikkea matkalla voi tarvita. Kiipeilyvarusteet ovat kaikki pakollisia. Koska operoimme pohjoisessa ja vuoristo-olosuhteissa, tulee muistaa, että sää voi vaihdella rajustikin mukavasta kesäpäivästä talviseen myrökkään. Kebnekaisien huipulla on joka tapauksessa talvi. Varustuksen tulee siis olla sekä lämpimään että kylmään säähän sopivaa. Mukaan kannattaa pakata ainakin seuraavat:

### Varusteet

Rinkka

Pieni päiväreppu (n. 20l) huiputuspäivää varten

Teltta

Makuupussi

Makuualusta

Aurinkolasit, polarisoidut

Vesipullo, pieni termos ja ruokatermos

Vessapaperirulla vesitiiviisti pakattuna

Huulirasva ja aurinkorasva

Ruokailuvälineet

Ruokaa viidelle päivälle, lisää infoa alempana

Vaellussauvat

Keitin ja polttoainetta / kaasua ruoanlaittoon

Tulitikut tai sytytin

Varavirtalähde ja omat laturit puhelimeen jne. Tunturiasemalla on pistorasioita käytettävissä

Jätessäkki roskien poiskuljettamista 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

Ohuet ja paksummat vedenpitävät hanskat

Pipo ja lippis

Kevyt taukotakki / untuvatakki

Tukevat vaelluskengät, halutessa lisäksi kevyemmät kengät leirikäyttöön

Henkilökohtaiset hygieniavälineet

Käsidesi ja kasvomaski

Pyyhe

## Sivu 8

### Kiipeilyvarusteet

Kiipeilyvaljaat

Jääraudat ja niihin sopivat kengät

Sulkurengas ja 120 cm nauhalenkki

Via ferrata -varmistuslaite

Kypärä

Reitillä käytettävät via ferrata -varmistuslaitteet jaetaan paikan päällä. Jos kiipeilyvarusteita ei löydy omasta takaa, myös ne saa kaikki vuokrattua Kebnekaisien tunturiasemalta. Ilmoitathan ennakkoon, mikäli tarvitset varusteet vuokralle.

Muistathan, että oikeat varusteet ovat vuoriolosuhteissa jo puoli matkaa. Hyvä perusajatus on se, että hyvillä varusteilla ei takaa hyvää reissua, mutta huonoilla varustaa 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 Nikkaluoktassa. Tunturiasemalla on myös kahvio, josta saa pienempää evästä, sekä pieni kauppa, josta voi ruokatarpeita täydentää. Suosittelemme kuitenkin ostamaan kaikki ateriat ennakoon, koska kaupan tarjonnassa voi olla puutteita ja voi olla, että vaellamme tunturiasemalle vasta viimeisenä päivänä.

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.

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 aamiainen. 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 ennakoon, 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 päätteeksi tarjolla on Kebnekaisien 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. Suominen yhteystiedot voi jättää läheisille ja perheenjäsenille kotona. Parhaiten yhteyden retken aikana saa tekstiviestein. Vaelluksella on aina mukana myös toinen opas ja ryhmän koosta riippuen huiputuspäivänä mahdollisesti myös kolmas paikallisopas.

Vaelluksesta ilmoitetaan etukäteen Kebnekaisien tunturiasemalle. Suosittelemme osallistujia tekemään matkastaan matkustusilmoituksen ulkoministeriöön osoitteessa [www.matkustusilmoitus.fi](http://www.matkustusilmoitus.fi).

### **Yhteystiedot:**

Pääopas Teemu Suominen      040-5733257      [teemu@metalheim.fi](mailto: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 920 euroa ja se sisältää oppaiden palvelut ennen matkaa ja sen aikana, helikopterikyydin tunturiasemalta Nikkaluoktaan, illallisen Kebnekaisen tunturiasemalla sekä retken päätöskahvit Nikkaluoktan Skáidi-ravintolassa. Hinta ei sisällä matkoja eikä mahdollisia muita majoituksia. Maksu suoritetaan kahdessa erässä, joista ensimmäinen (varausmaksu 170 €) maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja toinen noin neljä viikkoa 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 15.5.2024 mennessä, on lasku maksettava kokonaisuudessaan eräpäivään mennessä. Jo maksettua loppulaskua ei peruutuksen sattuessa palauteta. Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.

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 -syystä (sää tms.) kesken retken, palautetaan asiakkaille hinnasta puolet.

# Tervetuloa mukaan!

## 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 radikaalistikin ja yllättäen paikan päällä.

Alle on listattu tietoa vaelluksesta, yleisimmät riskit sekä toimintasuunnitelma niihin reagoimiseen. Kaikki oppaamme on koulutettu ensiavun antamiseen (min. SPR 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.

Vaellusreittimme on lähtökohtaisesti turvallinen vaeltaa. Pääosa vaelluksesta on polkua ja välillä kivikkoista mutta suhteellisen tasaista maastoa ja se saattaa sisältää vesistöjen ylityksiä. Reittiin sisältyy yksi jäätikön ylitys. Vaellus sisältää päivittäin vaihtelevan määrän nousumetrejä ja huiputuspäivä sisältää myös teknisiä kiipeilyosuuksia. Vaellus voi olla fyysisesti rankka. Siihen tulee varautua ensisijaisesti kuntoilemalla sekä oikealla varustuksella. Asiakkaat opastetaan ennakkoon oikeiden varusteiden hankintaan ja matkalla niiden käyttöön.

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. Maaston muodot voivat lisätä rasitusta matkalla huomattavasti.

Vaelluksella asiakkaat kulkevat aina kahden oppaan välissä. Isolla asiakasmäärällä ja haastavassa maastossa letka voi venyä hetkellisesti pitkäksikin. 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. Huiputuspäivänä liikumme tiiviissä ryhmässä ja osan aikaa myös köysistöissä toisiimme kiinnitettyinä. 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 monentasoisia 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, että siihen ei 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 magnesium 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 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 ns. readyheateja, eli 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 vaihtoehtoisuus. 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 Ruotsissa on 112.

Huiputuspäivänä noudatamme yhteistyökumppanimme STF:n turvallisuussuunnitelmaa.

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

