



Även om jokken inte är djup, som i det här fallet, kan det ställa till bekymmer att passera den, men om vattnets djup och hastighet skulle vara högre finns det dock stor anledning till att ha läst på avsnittet om säkrare vad, jämfört med vad beteendet på bilden visar.

Rak, stark och tillräckligt lång (lite längre än skidstaven för samma ändamål) för att hjälpa dig över eventuella vad. Men inte så kraftig att den blir alltför tung!

Många säger att det är bra att använda två korta stavar i midjehöjd – ”det står ju så mycket i olika friluftstidningar om detta”. Och då säger jag så här:

Bläddra framåt och läs avsnittet om skidstavarna och deras funktion! Vad säger teorin om användandet av långa och korta skidstavar? Vilken metod är effektivast när det gäller att använda kraften i armarna? Rätt – de långa stavarna! Detta gäller självklart även då du går istället för att åka skidor.

Men varför bara en stav då? Jo, vintertid när du åker skidor finns inga speciella hinder i terrängen. Oftast är det ganska jämnt och de allra flesta hindren ligger djupt dolda under snötäcket. Likaså när du rör dig på asfalt. Men sommartid ute i terrängen är underlaget betydligt mer ojämnt med ”för smala” stigar, stenar, ris och ojämnheter vilket gör att allt för mycket av din koncentration går åt till att leta efter någonstans att sätta ner stavarna istället för att säkra din kropps framfart. En stav rekommenderas av mig. Vill du ändå använda två stavar så gör det!

Att vada över en ström

En av de farligare saker man ger sig in på i sommarfjället är att vada i strömmande vatten. Man skulle kanske kunna likna faran vid en lavinerisk och då är det farligt!

Jag är personligen inte jättebra på att vada. Eller bättre sagt – jag är dålig på att vada. Jag har alldeles för stor respekt för vatten och är rädd, nästan redan innan turen startar. Detta beror på en händelse i den tidiga ungdomen då jag höll på att lära mig simma. Sedan dess har jag gått igenom en bra utbildning kring ”vad i strömmande vatten” och känner mig betydligt mer komfortabel i dessa situationer.

När du vadar måste du använda en alternativ fotbeklädnad, eftersom det verkligen är onödigt att blöta ner dina ordinarie kängor invändigt, samt din vandringsstav för att kunna genomföra en så säker övergång som möjligt. Varför är det viktigt att ha någonting på fötterna? Jo det finns vassa stenar att skära sig på, det kan finnas fiskekrokar som inte är så kul att få djupt inträngda i stortån, man kan faktiskt trampa fast foten mellan stenar... Och det är många gånger så kallt vatten att du kan förlora känslan i fötterna och då kan det verkligen hända otrevliga saker. Ett par skor skyddar!

Alternativet med **vadarpåsar**, det vill säga enkla och vattentäta ”plaststövlar” som du även kan använda vid bivack- och igloobyggen, fungerar också utmärkt – dessa sätter du utanpå kängorna – men de fungerar inte bra om det är rejält strömt. Det är för mycket material i vägen som strömmen kan ta tag i.

Nu måste du tänka på att:

- Se ut ett område av vattnet som du rimligen bedömer kan vadas. Vattnet skall hellre brusa vitt än rinna djupt, tyst och fort! I det brutna vattnet är det inte lika strömt.
- Du måste *alltid* ställa dig frågan – ÄR DET MÖJLIGT ATT VADA HÄR? Om nej – sök en bättre plats. Om ja, fortsatt nedåt på listan.
- Från strandbrinken rekognoserar du en säker sträckning som leder över vattnet och svagt uppströms.
- Du sätter på dig dina *vadarskor* = vanligtvis ett par gamla träningskor.
- Är det väldigt kallt i vattnet så vada med ullstrumpor eller långkalsonger på dig. Utmärkt isolering även i blött tillstånd! Det går faktiskt att torka kläderna men tältar du kanske du skall tänka på att ta med ett par speciella ”vadarstrumpor” = ett par riktigt långa ullsockor som får vara blöta tills du kommer inomhus igen.
- Lossa din ryggsäck kring midjan så att midjebältet är helt öppet. Gör samma sak med bröstremmen. Ifall du ramlar i så dras du inte lika lätt med och ner i det strömmande vattnet. Bättre då att (tillfälligt) förlora packningen.

Säkerhetsvarning!



Tjäktjäkka rinner upp långt dänuppe vid Tjäktjapasset och här nere, tre kilometer ovanför STF Kaitumjaure kan den bli oerhört strid. Det här är rätt placering för hängbron, högt ovan högvattengränsen och islossningens turbulens.

- Du kliver nu i vattnet och i samma ögonblick sätter du i din vandringsstav uppströms och lutar dig svagt emot densamma. Vandringsstaven utgör nu ditt tredje ben.
- Titta aldrig ner i vattnet – ha överblick så drabbas du inte lika lätt av plötslig rädsla.
- Du skall under hela vadet, förflytta fötter och stav *längs med botten* – inte lyfta – så att du alltid har minst två av dina tre ben fast placerade på botten av strömmen.
- Du vadar nu sakta och säkert i den rekognoserade riktningen och plötsligt är du bara över!

Är strömmen strid men fortfarande vadbar och ni dessutom är två eller fler kan ni göra så att ni först följer samma metod som ovan men med det tillägget att ni vadar två eller fler tillsammans över strömmen:

- Stående ansikte mot ansikte fattar du tag om din kompis armar och han/hon i dina, sök efter ett bra grepp. Notera att det inte är lika säkert att bara hålla varandra i händerna! Ni kommer bland annat för långt ifrån varandra. Inga vandringsstavar i användning nu!
- Stående rakt mot strömmen, en av er med ryggen emot densamma, vadar ni nu försiktigt över samma rekognoserade väg som i det tidigare exemplet. Är ni tre, fyra eller kanske ännu flera kan ni göra på

samma sätt. Koppla ihop er och vada försiktigt över strömmen. Detta är också ett bra sätt att vada på ifall någon i gruppen är rädd för att vada. Situationen inger personen betydligt större trygghet än ifall denne ensam befinner sig långt ute i det strömmande vattnet.

Det finns flera, ibland komplicerade sätt att vada på över strömmande vatten, till exempel med hjälp av lina. Du som vill lära dig detta måste gå en kvalificerad kurs i ämnet. Men kom ihåg en viktig sak redan nu:

Ifall du är fastbunden eller håller i ett rep under vadet och tappar fotfästet så måste du resa dig med fötterna mot det strömmande vattnet för att kunna få fotfäste igen.

Att gå över en hängbro

Det kan vara verkligt otäckt att gå över en svajande hängbro. Är man då två så kan den som inte är rädd gå först medan den som tror att ”de tre bockarna Bruse” bor under (häng)bron går sist, med ett stadigt grepp om den framförvarandes rygsäck och stint stirrande in i densamma. Inte titta nedåt alltså.

Novbertur till Stensdalen

Lördag morgon och fortfarande halvdunkelt. Jag hittar efter en stunds letande villaområdet där Mats bor och vi åker iväg mot Vålådalen. Det är fint väder och -4 grader men någon sol kan vi inte räkna med senare under dagen. Väderlekstjänsten har varnat för hård vind i fjällen och det är dit vi är på väg. Väderlekstjänsten, glädjedödaren. Nu kan vi ju inte ens hoppas på att det blir soligt och fint. Men naturligtvis är det bra att veta också.

Det är sista helgen i november och Svenska Fjällklubbens Jämtlandssektions mångåriga novbertur går av stapeln. Det är korta dagar och första vinterturen för säsongen och självklart har vi båda glömt ett och annat som är bra att ha med eller placerat det fel så att det blir besvärligt att ta fram på enkelt sätt. Ett säkerhetsläge måste som bekant alltid återerövas och det kommer att ske under den här turen. Vi kommer nu båda att bli väl intrimmade inför de många turer som vi kommer att genomföra, under en lång och härlig vinter.

När man bor i Jämtland och är entusiastiskt lagd vad gäller fjällturer kan man kanske likna en grupp presumtiva turdeltagare vid ”tio små negerbarn”. Alla anmäler sig snabbt till turen men inför helgens trötthet och väderleksrapportens meddelande om lite sämre väder ”på söndag” och kanske någonting mer, så krymper antalet deltagare raskt ihop. Just den här gången blev det bara Mats och jag kvar.

En räv sitter i all enkelhet och tittar på oss vid skylten för Gunders mosse. Det är inte Gunde Svans träningsredskap som många tror idag utan Gunder Häggs. Hägg var en bejublad långdlopare under 1940-talet med många satta världsrekord.