

VISIT
NORWAY
.COM

SIKKERHET VED FRILUFTSLIV PÅ KYSTEN



| www.visitnorway.com





Trøndelag © Ene Rakke Nordic life/www.visitnorway.com



Langesund © Johan Wildhagen/
www.visitnorway.com

INNHOOLD

Velkommen til gode opplevelser	s. 4-7
Allemannsretten på kysten	s. 8-9
Kysten for alle	s. 10-11
Kulturminner langs kysten	s. 12-13
Fritidsfiske	s. 14-15
Sjøvettreglene	s. 16-29
Kysten på vinteren	s. 30-31
Livberging	s. 32-33
Redningstjenesten	s. 34-35
Bakside	s. 36

Denne brosjyren er en informasjonsbrosjyre som utgis av Innovasjon Norge, Den Norske Turistforening (DNT), Forbundet Kysten, Friluftsrådernes Landsforbund, Redningsselskapet og NHO reiseliv. Brosjyren finnes på norsk, tysk og engelsk, og kan fås på turistkontorer, utleieplasser, campingplasser, kystledshytter og DNTs butikker over hele landet.

Forsidefoto:

Kajakkpadler, Sommarøy i Troms
C.H. © www.visitnorway.com



VELKOMMEN TIL GODE OPPLEVELSER PÅ KYSTEN!

Stangholmen Fyr, Risør © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.visitnorway.com

Norskekysten har en unik skjærgård, som gir mulighet til skjermet farvann å bevege seg i. Friskt vann, ren luft og flott natur er et godt utgangspunkt for en god ferie.

Velkommen!

Å dra på tur krever planlegging, og vi håper du vil finne nyttig informasjon i denne brosjyren.

I Norge har vi utarbeidet et sett med syv sjøveitregler, som vi mener er dekkende for forsvarlig ferdsel på og ved kysten. Dette gjelder både for



turer i båt og til fots. Hensikten med sjøvettreglene er å bidra til en trygg og opplevelsesrik tur.

Bak i brosjyren finner du også gode råd om fiske, kystnaturen og informasjon om hvordan redningstjenesten fungerer i Norge.





Lofoten © CH/www.visitnorway.com

VI SOM STÅR BAK

Innovasjon Norge,
Den Norske Turistforening
(DNT), Forbundet Kysten,
Friluftsrådernes Landsforbund
(FL), Redningsselskapet og
NHO reiseliv står bak denne
brosjyren.

Innovasjon Norge har som
formål å bidra til å utvikle
distriktene i Norge, øke
innovasjonen i norsk næringsliv,
samt profilere Norge som
reisemål og norsk næringsliv i
utlandet.

NHO reiseliv er den største
interesseorganisasjonen for
bedrifter i Norge med ca. 18.900
medlemsbedrifter.

DNT er Norges største
friluftslivs-organisasjon med
rundt 241.000 medlemmer.
Et høyt tall når den norske
befolkningen består av 4,5 mill.
mennesker. DNT tilrettelegger
for tur i fjellet, skogen og langs
kysten, ved hjelp av stier og
hytter.



VI SOM STÅR BAK

Friluftsrådernes Landsforbund (FL) er samarbeidsorgan for de interkommunale friluftsrådene. FL arbeider for styrking av det allmenne friluftslivet gjennom egne tiltak og gjennom 20 interkommunale friluftsråd med 181 medlemskommuner.

Forbundet KYSTEN er en organisasjon for alle som er interessert i kyst-liv og vern av norsk kystkultur. Forbundet har omlag 9000 medlemmer fordelt på 115 kystlag langs hele norskekysten.

Redningsselskapet er en humanitær, frivillig medlemsforening. Organisasjonens formål er delt i fire: Redde liv, berge verdier, verne kystmiljøet og drive opplysnings- og ulykkesforebyggende arbeid for å bedre sikkerheten for den som ferdes på sjøen.

Forbundet
KYSTEN



ALLEMANNSRETTE PÅ KYSTEN



I Norge har alle rett til å ferdes fritt i utmark, uavhengig av hvem som eier grunnen. Dette er en viktig del av den norske kulturarven og er hovedsaklig nedfelt i frilufsloven.

Kysten og strandsonen er for det meste utmark, bortsett fra de områdene hvor bebyggelse dominerer.

Det viktigste prinsippet i frilufsloven er at alle har rett til å ferdes i naturområder som tåler ferdsel, telting eller

rasting, etter egen bedømmelse. I følge loven kan du ferdes fritt til fots og på ski. Du kan sykle og ri på veier og stier, bade, padle, ro og bruke seilbåt. Du har rett til å solbade, raste og overnatte underveis. Dette må gjøres på en slik måte at



man viser hensyn til hyttefolket, fastboende og naturen man ferdes i. Ikke legg din egen rast helt inn til brygger, hytter og gårdsplasser. Bruk ikke private brygger uten eiers tillatelse. Fortøyningsbolter og -ringer i utmark kan normalt benyttes i kortere tid, når de ikke brukes av eieren.

Flere opplysninger om allemannsretten og friluftsloven finner du på Direktoratet for Naturforvaltnings nettsider:

www.dirnat.no

VIS HENSYN - TA ANSVAR!

- Vær nøye med å rydde rast- og teltplassen når du drar, slik at du ikke setter spor etter deg
- Avfall tar du med deg, ingenting skal ligge igjen
- Respekter ferdselsregler i friluftslivs- og naturvernområder
- Tenn ikke bål i skogen i tiden fra 15. april til 15. september
- Lag ikke bål på bart fjell
- Ikke bruk engangsgriller direkte på bart fjell eller brygger.



Den Norske Turistforening, Friluftsrådernes Landsforbund og Forbundet Kysten samarbeider for å gjøre kysten tilgjengelig for alle! Dette gjør vi både gjennom å tilrettelegge for kyststier og kystleder med muligheter for rimelig overnatting i både hytter, fyr og forsvarets eiendommer.

Kystleden er et nettverk av overnattingssteder langs kysten som er åpnet for alle.

Kystleden gir deg muligheten til å oppleve skjærgården på en miljøvennlig måte - med båt og enkel overnatting. Gjennom kystleden ønsker vi å formidle kystkultur og gi informasjon om natur og friluftsliv. Les mer om tilbudet



på: **www.kystled.no**.

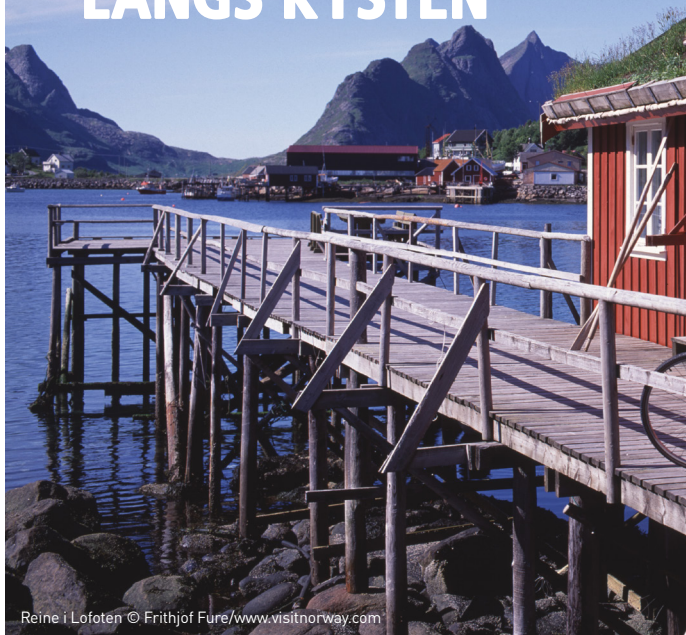
Informasjonen du møter på overnattingsstedene i kystleden vil stort sett være på norsk!

Kyststiene er turstier som gir mulighet for ferdsel til fots, med sykkel ol. til lands i tilknytning til kystområder. Oversikt over kyststiene finner du hos den enkelte kommune eller fylkeskommune.

I Norge er det også mange andre muligheter for å oppleve kysten. Gå inn på **www.visitnorway.com** og la deg inspirere!

Mange campingplasser, hoteller, pensjonater og utleiehytter, kan være flotte utgangspunkt til et aktivt og opplevelsesrikt opphold på kysten.

KULTURMINNER LANGS KYSTEN



Reine i Lofoten © Frithjof Fure/www.visitnorway.com

Norge har en lang kystlinje med et mangfold av fjorder og skjærgårder. Over 80% av befolkningen bor langs kysten. Sjøveien var derfor den viktigste ferdselsveien opp til

vår tid. Kystveien bandt byer og lokalsamfunn sammen og menneskets utfoldelse er synlige kulturminner langs vår kyst.



Kulturminner og kulturmiljøer er verdier som skal tas vare på.

Med kulturminner menes alle spor etter menneskelig

virksomhet i vårt fysiske miljø, herunder lokaliteter det knytter seg historiske hendelser, tro eller tradisjon til.



FRITIDSFISKE



Sørlandet © Terje Rakke / Nordic Life AS / www.visitnorway.com

Fritidsfiske i sjøen er en viktig del av allemannsretten i Norge. I sjøen kan du fiske uten grunneiers tillatelse.

Utenlandske gjester er selvsagt også velkommen til å fiske gratis i sjøen i Norge, dersom man etterlever en del enkle regler:

- Utenlandske turister kan kun bruke håndholdt redskap ved fiske i sjøen. Turister har ikke anledning til å bruke garn, teiner,



ruser, liner og lignende.

- Du kan ta med deg opp til 15 kilo fisk og én (hel) troféfisk ut av landet. Ferskvannsfisk som laks, ørret og røye er unntatt fra 15-kilosregelen.
- Du må være mer enn 100 meter fra nærmeste oppdrettsanlegg når du fisker. All båttrafikk skal skje minst 20 meter unna

oppdrettsanlegg og festeanordningene.

- Utenlandske turister har ikke adgang til å selge fangsten sin.
- Følg minstemålsbestemmelsene. Informasjon om disse finnes på **www.fiskeridir.no**



Sjøvettregel 1: Tenk sikkerhet

Enten du ferierer på hytte, rorbu, telt eller bor langs vår langstrakte kyst, er ofte båten et sentralt midtpunkt. Med den får du nesten ubegrenset frihet. Du kan legge opp turer akkurat slik du ønsker det, bestemme hvor du skal dra og hvor lenge du skal være borte. Du kan legge ut på korte turer mellom holmer og skjær eller lange dagsturer langs kysten i den retning du ønsker.

Kunnskap og planlegging reduserer risikoen og øker trivselen!

Du må kjenne ditt fartøy og dets begrensninger. Bruk bare båten i farvann den er beregnet for. Alle båter har en begrensning når det gjelder antall personer eller totalvekt. Overbelastning reduserer båtens stabilitet og manøvreringsevne.



I små båter er det viktig å holde et lavt tyngdepunkt og ikke stå oppreist i båten.

Uavhengig av hva slags fartøy du er i, må du tenke gjennom hvilke uforutsette ting som kan skje og hvordan du vil håndtere dette. Spesielt er det viktig å kjenne til hvordan du kommer opp i båten igjen dersom du skulle falle over bord. Det samme gjelder fall i sjøen fra land.

GODE RÅD

- Planlegg turen på kartet før du starter.
- Gi beskjed hvor du skal og hvor lenge du blir borte.
- Sørg for at det er flere om bord som kan håndtere båten.
- Du må vite hvordan du kan tilkalle hjelp i en nødssituasjon. Bruk vanntett pose til mobiltelefonen.



Flø Feriesenter ©
Per Eide/www.visitnorway.com

Sjøvettregel 2: Ta med nødvendig utstyr

Utstyret må holdes i orden og være lett tilgjengelig. Det er viktig at alle om bord er kjent med sikkerhetsutstyret og vet hvordan det skal brukes. Gå gjennom utstyret før turen starter.

Nødvendig sikkerhetsutstyr i små åpne båter:

- Anker/dregg
- Øsekar
- Tauverk
- Årer (også ved bruk av motor)
- Kart, kompass/GPS (lær å bruke disse!)
- Redningsvester
- Enkelt førstehjelpsutstyr

Ved bruk av motorbåt må man vurdere behov for reservedrivstoff og verktøy.



EKSTRA KLÆR

Alle har vi en eller annen gang, på fjellet eller ved sjøen, dratt av gårde på tur i flott sommervær. T-skjorte og korte bukser har vært alt som trengs. Noen timer senere feier vinden friskt

innover sjøen eller vidda og solen er borte. Det er da det er godt å kunne trekke frem ullgenser og en vindtett jakke.





Sjøvettregel 3: Respekter vær og farvann

Båten må bare benyttes under egnede forhold.

Følg med på været.

Vis respekt for været og værmeldingen. Væromslag ved kysten kan komme brått og uventet. Sørg også for informasjon om lokale tidevannsforskjeller.

Snakk med kjentfolk.

De kan gi nyttige opplysninger om farvannet, anbefale reiseruter, fiskeplasser og lokale severdigheter. De kjenner strømforhold og grunne områder hvor det lett kan bygge seg opp større bølger.

Husk at solgangsbrisen om sommeren kan komme opp i kuling styrke.



PLANLEGGINGSTIPS

- Hvor har jeg lyst til å dra?
- Hvor lang dagsetappe klarer jeg?
- Hvilke alternativer ruter kan jeg velge om været skulle bli dårligere?
- Hvor skal jeg overnatte, slå opp telt eller finne trygg havn for båten?
- Hva skal jeg ha med av mat, klær og utstyr?
- Hvordan er mobildekningen?



Sjøvettregel 4: Følg Sjøveisreglene

Sjøveisreglene er sjøens trafikkregler. Før man er 16 år kan man ikke føre båt som er lengre enn 8 meter, har en motor med større ytelse enn 10 HK eller kan oppnå større fart enn 10 knop.

motor med større ytelse enn 25 HK, må man ha båtførerbevis.

Dette gjelder for alle personer født etter 01.01.1980.

For å føre båt som er lengre enn 8 meter eller har en



BÅTPRINSIPPENE

De viktigste prinsippene for føring av alle typer båt er:

- Vikeplikt for båter som kommer fra styrbord (høyre)
- Vikeplikt for båter du innhenter
- Motorbåter har vikeplikt for seilbåter
- Fritidsbåter har vikeplikt for nyttefartøyer
- Er du nærmere enn 50 meter fra land skal farten ikke overstige 5 knop
- Overhold lokale fartsbegrensninger
- Sørg for å bli sett om natten, unngå sammenstøt og bruk lanterner

BRUK AV REDNINGSVESTER ELLER ANDRE FLYTEPLAGG KAN VÆRE AVGJØRENDE FOR Å OVERLEVE NÅR ULYKKER SKJER



Sjøvettregel 5: Bruk redningsvest eller flyteplagg

Det er påbudt med personlig flyteutstyr til alle om bord i båt.

Til tross for dette er mange av de som drukner i Norge uten flyteplagg. Det finns mye bra og praktisk flyteutstyr å velge i, så det burde være lett å finne noe man trives i. Det er

viktig at redningsvesten eller flyteplagget har riktig størrelse og farge som gjør den lett synlig på sjøen.

Det er kaldt i vannet langs norskekysten og man blir fort nedkjølt dersom man skulle være uheldig å falle uti. Det er viktig å bevege seg minst



mulig dersom ulykken er ute for ikke å tape kroppsvarme. Med en redningsvest kan du ligge rolig til hjelpen kommer. I kaldt vann reduseres yteevnen dramatisk.

Redningsselskapet anbefaler:

Bruk alltid flyteplagg på dekk og i åpne båter!

BARN OG REDNINGSVEST

Det er viktig at barn får venne seg til redningsvesten. Prøv vesten i et basseng, i en svømmehall eller på badestranden. Redningsvesten er ingen barnevakt, så ha alltid oppsyn med barn som leker i strandkanten, selv om de har på redningsvest.

IKKE STÅ OPPREIST I SMÅ BÅTER. BARE EN MÅ REISE SEG AV GANGEN DERSOM MAN SKAL BYTTE Plass



© Tregde Feriesenter

Sjøvettregel 6: Vær uthvilt og edru

Promillegrensen er 0,8 når du fører båt.

- Alkoholpåvirkning nedsetter reaksjonsevnen og hindrer deg i å tenke klart og fornuftig.
- Dessuten øker varmetapet



sterkt under påvirkning av alkohol.

- Det innebærer at overlevelsestiden i vann reduseres dramatisk.

- Enten du ror, seiler, padler, kjører motorbåt eller står på land og fisker, vil vær, vind, sjø og hav være en utfordring som du mestrer best i edru tilstand.



Sjøvettregel 7: Vis hensyn

Sikkerhet, miljø og trivsel er et felles ansvar.

Norges kyst er et fantastisk rekreasjonsområde. I tillegg

er det en viktig ferdselsåre og mange har sin arbeidsplass der gjennom fiske, transport og industri. Belastningen på enkelte kyststrekninger er



stor. Det gjelder derfor å bruke kysten med fornuft, vise hensyn og ta vare på de mulighetene for rekreasjon og friluftsliv som kysten representerer.

Bruk skjærgården med forsiktighet og glede, og bidra til å ta vare på den slik at generasjoner som kommer etter oss også skal få muligheter til å oppleve ren turglede og mangfoldig friluftsliv.



Stadig flere bruker fjorden også på vinteren. Mange steder langs kysten vår legger isen seg og inviterer til aktivitet som isfiske, skøyting, ski- og turgåing. Ferdsel på isen er en flott opplevelse, men ikke helt ufarlig. Man må selv ta ansvar og tenke sikkerhet.

Den beste måten å undersøke isen på er å benytte en isstav som du hugger i isen eller du kan borre hull og måle tykkelsen. Istykkelsen kan variere, og bruker du bor, bør du borre ofte for å se

tykkelsen og kvalitet. Is av god kvalitet, såkalt stålis, har mørk og klar farge. Minimum 10 cm stålis regnes for trygg is. Gråaktig is er iblandet snø/sørpe og av mindre god kvalitet. Isen kan være betydelig tynnere under et snødekke. Snøen hindrer utstråling og isolerer mot varmeavgivelse.

Det kreves mer kunnskap for å ferdes på sjøis, enn ferskvannsis. Saltis (sjøis) er mer elastisk og har lavere bæreevne enn ferskvannsis.



Viktig sikkerhetsutstyr på isen er ispigger (lett tilgjengelig rundt halsen) og tau eller redningsline. I tillegg bør du ta med isstav eller isbor. Du bør ikke ferdes på isen alene.

SVAK IS VED:

- Økt gjennomstrømning: Odder, innløp, utløp, os, grunner, sund, steder med utslipp
- Is som er brukket opp: Skipsled, råk
- Hvor utstråling hindres: Bru, brygge, staker, bøyer
- Områder langs land er spesielt påvirket av tidevannet. Her kan det være områder med sprekker, råker og overvann.
- Områder med mye vind.



Kan ha inhalert vann og bør
tilses av helsepersonell



Skift til tørt tøy. Gjør det som
er mulig for å få igjen varmen



Hold personen i ro.
Pakk inn i feks, bobleplast

TILSYNDELATENDE LIVLØS

Ved tilsynelatende livløshet er første prioritet; Å sikre frie luftveier og vurdere om vedkommende puster normalt.

Sjekk bevissthet



Ved synlig livstegn. Hva har
skjedd? Varsle 1-1-3.



Gi frie luftveier. Sjekk om
vedkommende puster.



Se, hør, føl etter pust



Ved normal pust, overvåk i ett
minutt



Legg personen i sideleie. Frie
luftveier. Varsle 1-1-3



PUSTESTANS

Ved livløshet er første prioritet; å iverksette kjeden som redder liv.

Tidlig varsling	Tidlig HL.R	Tidlig elektrosjekk	Tidlig behandling
Ring 1-1-3 	30 brystkompresjoner 2 innblåsninger* 	Hjertestarter for å starte hjertet 	God medisinsk eterbehandling.

*Ved kveling, drukning og på barn; man tar først 5 innblåsninger før man fortsetter med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger.

www.livredning.no



Livredning



LIVREDNING UTENDØRS

LIVREDNING FRA LAND

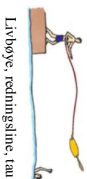
Første prioritet er å ivareta egen sikkerhet. Bruk alltid fortenget arm. Den som trenger hjelp skal ikke kunne få tak i deg.

Rekk ut



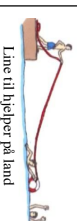
År, stokk, genser

Kast ut



Livbøye, redningsline, tau

Swøm ut



Line til hjelper på land

LIVREDNING PÅ SJØEN

Når du ikke fram med fortenget arm, bruk båt

Ro ut



Ha øyekontakt hele tiden

Snu båten



Skål inn med hekken

Snakk rolig til den i vannet.



Bli enig om hvordan komme ombord

NEDKJØLING

Efter et ufrivillig opphold i vann eller redning, er personen bevisst er første prioritet å forebygge mot ytterligere varmetap.

Frisk, varm og puster normalt



Person som fryser og skjelver.



Umatet og kald



REDNINGSTJENESTEN



© Redningsselskapet

I Norge er redningstjenesten gratis for folk som trenger hjelp.

Norsk redningstjeneste er en nasjonal dugnad.

Det offentlige Norge og mange frivillige instanser, slik som Redningsselskapet, Norsk Folkehjelp og Norges Røde Kors, er sammen om en omfattende og akutt redningstjeneste i Norge. Hensikten er å redde mennesker fra død og skade.

Redningsselskapet er den viktigste frivillige ressursen langs kysten.

Redningstjenesten oppfordrer folk til å ringe dersom det trengs hjelp.

Det er bedre å ringe en gang for mye enn en gang for lite.



INFORMASJON

NÅR UHELLET ER UTE

Brann:	110
Politi:	112
Ambulanse:	113
Kystradio:	120

Følg med på værmeldingen på **yr.no**. Her finner du også tidevanns-tabell.

Lurer du på om blåskjellene er friske, og kan spises? Ring Mattilsynets blåskjelltelefon:
Tel: 82 03 33 33



Kajakkpadlere © Erik Jørgensen/www.visitnorway.com

Velkommen til gode opplevelser.

Kystfriluftslivet gir muligheten til gode opplevelser. Vi håper denne brosjyren kan inspirere til trygge aktiviteter i flotte omgivelser.

God tur!

ER DU I NØD

Ring nasjonalt nødnummer:
Ring 113

Problemer med båten?
Ring 02016

