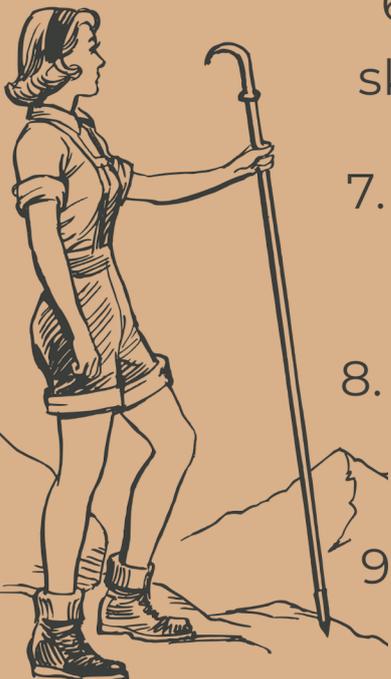




Fjellvettreglene

1. Planlegg turen og meld fra hvor du går.
2. Tilpass turen etter evne og forhold.
3. Ta hensyn til vær- og skredvarsel.
4. Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer.
5. Ta med nødvendig utsyr fo rå kunne hjelpe deg selv og andre.
6. Ta trygge veivalg, gjenkjenn skredfarlig terrenn og usikker is.
7. Bruk kart og kompass, vit alltid hvor du er.
8. Vend it tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og søk ly om nødvendig.





The mountain rules

1. Plan the trip and register from where you go.
2. Adapt the tour according to ability and conditions.
3. Pay attention to weather and avalanche warnings.
4. Be prepared for storms and cold, even on short trips.
5. Bring the necessary equipment to be able to help yourself and others.
6. Make safe road choices, recognize avalanche-dangerous terrain and unsafe ice.
7. Use a map and compass, always know where you are.
8. Turn it time, there is no shame in turning around.
9. Conserve your strength and seek shelter if necessary.

