



## Obligatorisk säkerhetsutrustning

Vid DLS skridskofärder skall samtliga deltagare vara utrustade med:

**Ryggsäck** – fungerar som flytväst som har midjerem, gren-rem och som innehåller en komplett omgång extrakläder packade i täta plastpåsar.

**Räddningslina** - som är försedd med karbinhake och är fäst vid midjeremmen. Linan skall kunna nås och kastas utan att ryggsäcken tas av.

**Isdubbar** - som sitter lätt åtkomliga.

**Ispik** - Dubbelpik eller med extrastav. Ispiken behövs vid råkövergångar och är till god hjälp vid t.ex. skravelis. Gör dig bekant med just den ispik du använder!

**Visselpipa** - som kan användas för att påkalla uppmärksamhet vid nödläge.

Därutöver rekommenderas starkt

**Hjälm** – Cykelhjälm fungerar bra vid skridskoåkning, ”Den bästa hjälmen är den man faktiskt använder.”

**Armbågsskydd och knäskydd**

**Mobiltelefon** - i vattentät förvaring och med fulladdat batteri.

**Grundläggande sjukvårdsutrustning.**

Goda råd om utrustning hittar du under **DLS/Iskunskap/Utrustningsråd**

*DLS färdledare måste tyvärr avvisa de åkare som har allvarliga brister i sin säkerhetsutrustning.*