

Vad gör du om du går vilse i skogen? - ett efterord av Friluftsrådets

Läs på och ta det lugnt – det är alltid någon som letar efter dig.

Skogen är en underbar plats och som gjord för upptäcktsfärder! Det kan till och med vara en lite spännande och kittlande tanke – den där om att överleva ensam i skogen. Tänk att få uppleva hjärnans överlevnadsinstinkter, få äta lavar och rena vatten över en eld. Men verkligheten är ju förstås en annan än den i fantasin. Att gå vilse på riktigt kan kännas riktigt läskigt.

Trots det vill vi förstås fortsätta att vara i naturen – det vore jättetråkigt att låta bli! Som tur är finns det massor av kunskap som kan hjälpa dig ifall du går vilse. Här går vi igenom de viktigaste. Vad du måste göra sekunden du inser att du är vilse och, i värsta fall, hur du klarar dig den första natten ensam i naturen. Men innan vi börjar – kom ihåg att så fort du går vilse kommer det ALLTID vara någon som letar efter dig.

STOP – Stanna, Tänk, Orientera dig, Planera

I samma ögonblick som du inte vet var du är finns det en enkel minneslek att komma ihåg – tänk **STOP!** Att vara vilse kan skapa känslor av rädsla och panik i kroppen, därför måste vi försöka lugna ned oss själva för att kunna göra saker. På det sättet blir ordet **STOP** ett viktigt redskap för dig.

Stanna – Så fort du slås av tanken att du kan vara vilse – stanna och hitta en stubbe att sätta dig på. Det är viktigt att du försöker hålla dig på ungefär samma plats tills du blir hittad. Om du försöker ta dig hem igen när du är rädd och stressad, är det lätt hänt att du bara går längre in i skogen. Sätt dig istället ned och gör som överlevnadsexperterna – kasta kottar på ett träd. Det kanske låter konstigt, men det hjälper dig att kontrollera känslorna och distrahera dig från att gripas av panik.

Tänk – Om du kastat kottar en stund har du fått chans att lugna ned känslorna. Nu kan du lättare börja tänka klart. Ställ frågor till dig själv som: Var är jag? Vad är det som händer? Vad ska jag göra nu? Det hjälper dig att få en klar bild över situationen.

Orientera dig – Försök minnas hur det ser och har sett ut runt omkring dig. Försök att komma ihåg om du har sett större landmärken – som en stor gran, en äng eller ett gammalt hus. Gick du kanske förbi en större väg du kan ta dig till för att få hjälp?

Planera – När du vet att du är vilse är det dags att planera för natten som kommer. Titta i väskan om du kan ha något användbart, som en petflaska att samla vatten i eller rester från matsäcken att spara till senare. Din viktigaste uppgift nu är att stanna på samma plats och göra ett skydd för natten.

Spårhundar: Spårhundar tar upp det senaste doftspåret som har lagt sig någonstans. Ungefär som i boken om Hans och Greta då barnen lämnade smulor efter sig för att kunna bli upptäckta av sin far. Med panik i kroppen är det lätt att irra omkring i skogen – håller du dig på ungefär samma plats är det lättare för spårhundarna att hitta ditt spår.

Med **STOP** har du skaffat kontroll över situationen och lugnat dina känslor – en riktigt bra grund för att hantera nästa steg som kräver en hel del av dig.

Varm, torr och lätt att hitta

Nu är din första prioritet att överleva mörkret och nattens kyla. Det gör du genom att bygga ett skydd för natten, hålla dig varm och göra dig själv lätt att hitta. Gör detta med två ord ständigt ekande i huvudet – varm och torr.

1 Skydda dig för natten – bygg en koja!

Det viktigaste när du är ensam i skogen är att du har skydd under natten, så börja bygga en koja. Leta reda på en riktigt tjock gran – den är kojans stomme. Granen är ett bra träd att skydda sig under. De är breda och har grenar som är näst intill vattentäta – det gör att under den brukar det finnas en torr plats att krypa in i.

Kojan behöver nu ha ett bra tak. Om du bara hittar en tunn gran går den att täta genom att stoppa in fler grenar – kanske från en annan gran i närheten. Gör ett golv genom att lägga grenar på marken där du ska sitta – de skyddar från kylan som kommer underifrån. Vanligtvis är det förbjudet enligt lag och allemansrätten att bryta av grenar från levande träd i skogen, men när det gäller att överleva, som nu, får du göra det.

2 Håll dig i rörelse – kanske med en musikal?

I kojans skyddas du från vind och fukt, men att hålla värmen kräver mer än så. Skulle du ha tändare eller tändstickor med dig kan du göra upp en eld utanför din koja, men det kanske du inte tänkte på när du skulle iväg på en vanlig skogs promenad. Det finns andra sätt att få upp värmen på och det bästa är att hålla igång kroppen! Få kroppen varm genom att göra lite upphopp, gå pingvingång eller dra igång en låtsasmusikal med kottarna som låtsaspublik. Börjar du hacka tändare under kvällen så lyssna på din kropp – rör på dig!

Sova eller inte sova? Din hjärna är ditt bästa redskap. Du måste lyssna om den säger att du är kall. Natten kan bli svår, men hjärnan är snabb att väcka dig om du skulle bli farligt kall medan du sover. Vaknar du och känner dig frusen – gå upp och hoppa i tio minuter. Då får du upp värmen och kan sedan slumra vidare i en halvtimme, för att sedan hoppa i tio minuter till.

3 Signalera var du är – pynta skogen!

God morgon! När morgonen gryr och du har överlevt första natten, har du en hel dag till att förbättra din koja och göra signaler på. Du ska aldrig lämna din övernattningsplats – men när du kryper ned under en gran blir du gömd och svårt att hitta. Titta dig omkring och leta efter en öppen yta som du kan lägga spår på. Gräv i marken, bryt grenar och lägg senar i en ring – allt som inte ser naturligt ut. Se till att de som kommer till platsen ser att du är där, fast du kanske är gömd under en gran.

Signaler kan vara vad som helst som inte ser ut som något naturen kan ha skapat själv.

- **Pilar.** Gör pilar med stenar eller pinnar som visar var du går någonstans.
- **Tre!** Tre av något regelbundet syns nästan aldrig i skogen. Gör tre streck med pinnar du hittar, sätt upp tre plastpåsar efter varandra på ett träd eller gör tre högar med kottar bredvid varandra.
- **Färg.** En färgglad påse syns bra, men kom ihåg att du aldrig bör ta av dig ett plagg för att göra en signal. De behövs för att du ska hålla värmen!

Nu har du lite mer kunskap ifall du skulle hamna vilse! Det finns också några saker du kan tänka på redan innan du ger dig ut i skogen. När du ska ut i naturen nästa gång, kanske på en friluftsdag eller med föräldrarna, har du här en lista på några saker du alltid ska ha med dig i väskan på en utflykt:

- **Telefon** – När det är kallt kan telefonen stänga av sig själv. Laddar batteriet ur kan du lägga den nära kroppen, till exempel i armhålan, för att få igång den igen. Då värms den upp och du kan ringa 112.
- **Första Hjälp** – En liten väska med saker som kan hjälpa dig vid skador och sår – små som stora. Det går att köpa på alla apotek och är bra att ha hemma, även fast du inte är vilse i skogen.
- **Eld** – Packa med dig en tändsticksask eller tändare. I skogen blir det snabbt fuktigt och kallt – det gör elden svår att tända. Därför är det bra att lägga tändstickorna i en plastpåse som går att försluta.

Packar du väskan rätt är du en bra bit på vägen. Med **STOP** i bakhuvudet, ett skydd för natten och kanske lite inövade musikalsteg har du lite mer kunskap ifall du någon gång blir ensam i skogen.

Det finns förstås ännu mer att lära sig. Hur gör du upp en ordentlig eld med tändstickorna du packat ned i väskan? Och finns det kanske mer saker man kan göra med en petflaska i skogen – som att rena vatten till exempel? Det finns mängder av handböcker och hemsidor som förklarar hur vi överlever på egen hand i naturen. Dessutom har Friluftsrämjandet överlevnadsexperter som håller kurser i överlevnad.

Naturen är verkligen en underbar plats att upptäcka! Så njut av den, läs på, packa väskan och tänk **STOP**. Skulle du komma vilse – håll dig varm, torr och gör dig lätt att hitta. Ge dig ut i naturen med familj, vänner och med trygghet i att du redan nu vet massor om vad du ska göra ifall du hamnar vilse. Och kom ihåg att, om du kommer bort, är det alltid någon som letar efter dig.

Låt äventyret börja.