

Säkerhetsföreskrift 2016



Suomen Retkiluistelijat ry - Finland's Långfärdsskrinnare rf

Säkerhetsföreskrift

18.10.2016

- Säkerhetskommitté: Jouni Hakola, Reino Kaario, Tero Laatu, Timo Nisula ja Lars Rikberg
- Godkänd av föreningens styrelse 18.10.2016, senast uppdaterad 25.10.2014, 25.10.2012, 22.9.2011, 11.11.2010, 22.10.2009 och 13.11.2008. Översättning Eva-Lotta Backman-Winquist

Innehåll	sida
1. Avsikten med säkerhetsföreskriften	2
2. Beskrivning av Finland's Långfärdsskrinnare rf:s verksamhet	3
2.1. Allmänt	
2.2. Säkerhetskultur	
3. Fördelning av arbetet och ansvaret	3
4. Säkerhetsutbildning	4
4.1. Introduktionskurs	
4.2. Inläring av erfarenhet från turer	
4.3. Ledarutbildning	
4.4. Fortbildning	
5. Riskhantering	5
5.1. Grupp indelning	
5.2. Begränsningar beroende på olika förhållanden	
5.3. Turledarnas förberedelse och aktivitet under turerna	
5.4. Turdeltagarnas beredskap och hälsotillstånd	
5.5. Föda	
5.6. Utrustning och redskap	
5.7. Förstahjälperberedskap	
6 Handling då isen brister	7
7 Handling vid olyckshändelse	8
8 Eftervård vid plurrning eller annan olycka	8
8.1 Rapportering	
8.2 Eftervård	
9 Mätning och utveckling av säkerheten	8
10 Försäkringar	8
11 Utnyttjandet av säkerhetsföreskriften	9
Bilagor	
Vindens kyleffekt	10

1. Avsikten med säkerhetsföreskriften

Långfärdsskridskoåkning är en motionsgren som utövas på naturis. Till grenen hör specifika risker beroende på förhållandena. Därför är behärskandet av säkerheten en väsentlig del av utövandet av grenen. Denna föreskrift beskriver de principer som Finlands Långfärdsskinnare följer för att försäkra sig om tryggheten.

2. Beskrivning av Finlands Långfärdsskinnare rf:s verksamhet

2.1 Allmänt

Finlands långfärdsskinnare fungerar Suomen Retkiluistelijat ry / Finlands Långfärdsskinnare rf mål är att utnyttja naturis för att erbjuda medlemmarna säkra och ledda skridskoturer. Skridskoturen leds av en erfaren skridskoåkare, som har erhållit utbildning för att leda skridskoturer. Föreningen grundades 1992, som en tvåspråkig underförening till Suomen Latu och har omkring 3300 medlemmar.

2.2 Säkerhetskultur

Kontrollen av säkerheten har ända sedan föreningens grundande varit en central del av Finlands Långfärdsskinnarens verksamhet. Enligt de strategier som behandlas i föreningen värderas säkerheten, upplevelse, naturen, en hälsosam motionsform och gott sällskap. För att garantera en god säkerhet används klara verksamhetsmodeller för att identifiera och behärska riskerna. Användningen av verksamhetsmodellerna befästs under medlemmarnas och turledarutbildningar. Förmedlingen av saker som berör föreningens säkerhet är öppen. Det förväntas av varje medlem i föreningen att binda sig till en säker verksamhet. Säkerheten i Långfärdsskridskoåkning mätas, bedöms och på basen av detta utvecklas den ytterligare.

3 Fördelning av arbetet och ansvaret

Finlands Långfärdsskinnare rf's medlemmar och turdeltagare har fått utbildning i långfärdsskridskoåkningens grunder. Vid deltagande i utfärder och turer godkänner man grenspecifika risker. Således är man skyldig vid deltagande i turer att följa föreningens och turledarens direktiv. För att kunna trygga den egna och andras säkerhet. Om man som deltagare under turen känner sig otrygg, bör man informera turledaren om detta.

Till huvudledarens ansvar hör att planera och leda turen på ett tryggt sätt med beaktandet av förhållandena och deltagarnas kondition. Huvudledaren utnyttjar övriga tillgängliga ledarresurser och hör sig för att de räcker. Turledarna skall bry sig om att alla deltagarna känner sig trygga under hela turen.

På föreningens allmänna, och inbjudna turer fungerar turledaren behörig utbildning. På turer på eget initiativ kan även andra av föreningens medlemmar som innehar tillräckligt med erfarenhet att fungera som turledare. Ensam eller tillsammans med gruppen.

Styrelsen i Finlands Långfärdsskinnare ansvarar för att utbildningen och behärskandet av säkerheten är omskött. Utbildningssektionen ansvarar för arrangemang och utveckling av utbildning för medlemmar och turledare. Säkerhetssektionen ansvarar för aspekter som berör säkerheten och uppföljningen av dem.

Säkerhetssektionen upprätthåller säkerhetsföreskrifter, och föreningens styrelse godkänner förändringar. Styrelsen ansvarar för säkerhetsföreskrifternas sammansättning. Säkerhetssektionen rapporterar till styrelsen om utveckling och behandlar förbättringsförslag på säkerheten. Uppgifter om säkerhets- och utbildningsfrågor och styrelsens sammansättning hittas på föreningens hemsida. Ordförande för säkerhetssektionen är medlem i FLS:s styrelse.

4. Säkerhetsutbildning

4.1. Introduktionskurs

Introduktionskursen är obligatorisk för alla nya medlemmar i föreningen. För att få delta på skridskotur bör man ha deltagit i en introduktionskurs. Introduktionskursen innefattar en tre timmars föreläsning samt en introduktionstur, som tar en halv dag. Under introduktionskursen får man information om föreningens säkerhetskultur, om att kunna bedöma risker i förväg och om handlingsätt vid olycka. Under introduktionsturen tränas bl.a. användningen av säkerhetsutrustning (t.ex. isdubbar och kastlina). Därtill har varje deltagare möjlighet att under introduktionskursen delta vid ett plurrningstillfälle.

4.2. Erfarenhet från turer

Under ledda skridskoturer repeteras saker om is- och väderförhållandena från introduktionskursen. Deltagarna sporras och uppmuntras att lära sig om att bedöma is, väder och gruppens samarbete, sin egna kondition och övrigt som berör säkerheten. Säkerhetstänkandet utvecklas genom erfarenheten.

4.3. Ledarutbildning

Föreningens turledare är de viktigaste bevararna och främjarna av ett säkert förverkligande av turerna. Därför poängteras säkerhetsaspekter under alla skeden i ledarutbildningen. Ledarkompetensen består av utbildning, skridsko- och ledarerfarenhet, samt av individuella egenskaper. Utbildningsektionen beslutar om innehållet i turledarnas grundutbildning och delområden. Därtill bör turledaren regelbundet uppdatera sina kunskaper genom att leda turer, samt delta på ledartillfällen och övriga utbildningstillfällen. Turledaren bör ha tillräckligt bra fysisk kondition för att kunna planera och genomföra den tilltänkta turen under alla omständigheter, samt förmåga att leda gruppen.

Turledarutbildningen innehåller:

- Säkerhetsaspekter som berör långfärdsskridsko, besluts förmåga och ansvarsförmåga
- Is kännedom i teorin och praktiken, speciellt i de områden där det arrangeras turer.
- Ledar principer och problemlösning vid svåra situationer.
- Grunddata om planering av turer, information till medlemmarna, samt dokumentation
- orienterings- och förstahjälpsutbildning
- kunskap om säkerhetsutrustning, skrimning och skridskoteknik.
- räddningsövningar
- övning i att leda grupper.

Det som är viktigt då det gäller säkerheten är att långfärdsskridskoledaren under utbildningen fördjupar sig i att bedöma sin egen skicklighet och bedömningsförmåga vid olika situationer. Ingen av turledarna får känna att man är tvingad att fortsätta turen, om man anser att turen inte kan förverkligas på ett säkert sätt.

Utbildningssektionen upprätthåller ledarregistret där det framgår ledarnas kompetens. Nya turledare godkänns av föreningen på ett fastställt sätt.

4.4. Fortbildning

Framför allt den fortbildning om säkerhet som är planerad för turledarna alstrar kunskap och skicklighet. En viktig del av fortbildningen är de årliga ledarträffarna, där utbyte av erfarenhet och uppdatering av säkerheten sker.

5. Riskhantering

5.1. Gruppindelning

Om inte deltagarantalet på annat sätt på förhand har begränsats, strävar man efter att fördela deltagarna i 10-20 personers grupper. Det viktigaste kriteriet för fördelningen är skridskofarten. Genom en indelning i grupper erbjudas ett mångsidigt utbud (enligt svårighet, turlängd och tid) av turer om behov finns. Per grupp utser man 1-3 ledare, rollfördelningen under turen bestäms i förväg. De vanligaste rollerna är: huvudledare, köman, samt isrekognoserare. Flera ledare kan utsättas för att vägleda skridskoåkarna och kontrollera deras tillstånd.

Turens huvudledare räknar alltid vid inledande av turen deltagarantalet, samt deltagarantalet för parallella turer adderas. Deltagarantalet bör berättas högt, så att alla är medvetna om antalet. Viktigt är även att meddela att ingen får avlägsna sig från turen utan att informera turledaren om detta. Deltagarantalet räknas även vid turens slut och det kontrolleras att alla deltagare finns med.

5.2. Begränsningar beroende på olika förhållanden

Förfrysningsrisken måste tas i beaktande redan när man planerar turen och packar utrustningen. Förfrysningsrisk i långvarig vistelse ute ökar märkvärt när temperatur sjunker till -20 grad C. Förutom, om det blåser lätt, eller om man åker i normal hastighet nås samma förfrysningshastighet redan vid -16 grad C. Utrustningen och möjliga förfrysningssymptom bör observeras konstant genom hela turen. Förhållandena kring kyleffekterna kan ses från bilaga.

Man bör undvika isförhållanden där kärnisen är tunnare än 5 cm, då kastlinan inte kan nås från stranden eller från bärande is, när vindens tryck från havet börjar minska, samt stavformad is vid varmt väder speciellt på våren bör även undvikas.

5.3. Turledarnas förberedelse och aktivitet under turena

Huvudledaren för veckoslutsturerna gör i samråd med övriga veckoslutsturledare och israpportörer upp en plan för veckoslutets turer. Ledarna ges turer som är anpassade till deras ledarprofiler (is- och lokalkännedom, turens längd och fart, samt övriga aspekter). Var och en av de namngivna turledarna under veckoslutet förbereder sig för uppgiften genom att repetera föreningens säkerhetsföreskrift, samt analyserar risker för den egna turen. Se riskanalys i finska version.

Turledaren skall leda turen utvilad och vid god vigör. Turledaren är förpliktad att delge veckoslutsansvariga om eventuella förändringar i hälsotillståndet. Deltagarnas säkerhet vilar på turledaren och en sjuk turledare är en risk för ledaren själv, men också för den övriga gruppen.

De rådande isförhållandena klarläggs från de israpporter och kartundersökningar som finns tillgängliga. Väderleksförhållandena bedöms utgående från väderleksrapporter och egna iakttagelser. Från det aktuella kartområdet avläses eventuella evakueringsplatser. Vid planeringskedet måste man även ta reda på sannolikheten för eventuella öppna farleder för båttrafiken.

På turens startplats (då alla deltagarna är klara för start) informerar huvudledaren deltagarna på följande sätt:

- ledaren blåser i visselpipan och samlar gruppen i en halvcirkel runt sig
- välkomsthälsning och presentation av ledaren
- utrustningskontroll (t.ex. saknas isdubbar eller kastlina) och förbättring av det som saknas
- fördelning i grupper om det behövs, följande saker kan kontrolleras i grupperna:
- gruppernas kompetens klassificering, ruttpresentation, antal pauser och riktgivande tidtabell
- man utser en köman och eventuella isrekognoserare
- rapport om de rådande isförhållanden
- och eventuella förändringar i väderleken
- information om hur man informerar varandra under turen, användning av handsignaler
 - o stop- ena handen uppe i luften
 - o fara- peka med handen på faran
 - o öka avståndet- båda händerna ut till sidorna

- information om handlinssätt vid eventuell olycka eller andra överraskningar på isen (huvudledaren leder situationen o.s.v.)
- information om säkerhetsavstånd
- direktiv om intag av vätska
- räkning av antal deltagare och repetition av säkerhetsreglerna:
 1. Åk aldrig ensam
 2. Ledaren leder, framför får ingen åka utan särskilt tillstånd
 3. Pruta inte på säkerhetsverktygen, du bedrar endast dig själv
 4. Håll dig i gruppen, soloåk ej
 5. Tag ej risker
 6. Lär dig använda säkerhetsverktyg och utveckla dina kunskaper under utfärden
 7. Kom ihåg att endast du själv ansvarar för säkerheten

Under turen:

- kontinuerlig rekognosering av isen, samt vägledning åt deltagarna
- lär ledaren ut olika skridskotekniker (t.ex. skillnaden i tekniken på att skrinna på ojämn och jämn is, tandemåkning, åkning i led o.s.v.)
- påminner ledaren om klädjustering (då man blir varm) och intag av vätska
- kontrollerar deltagarantalet
- hör ledaren sig för hur gruppens deltagare mår
- kontrollerar ledaren farten, sinnesstämningen osv.
- ger ledaren feedback om t.ex. deltagarna bryter mot skridskokökulturen

Vid ändpunkten – helst klart före man anländer till stranden:

- räkna alla deltagarna
- presentera ett sammandrag av turen, rutten, tiden kontrollerar att alla har det bra? tackar och ger utvärdering av turen, i synnerhet om turen avvikit från den planerade rutten och om det uppstått brister – målet är ändå att avsluta turen utan fortgående diskussioner.

Viceledare (köman, kökvinna, köperson):

Vanligtvis planerar ledarna arbetsfördelningen redan i planerings skedet före turen. Viceledare kan man också bestämma vid turens start. Han/hon behöver nödvändigtvis inte vara en utbildad turledare.

Viceledarens uppgifter är vanligtvis:

- försäkra sig om att alla hålls med och att gruppen hålls samlad.
- hjälpa till om någon faller på isen och rapportera till huvudledaren
- hjälpa till vid utrustnings- teknikproblem, samt följa med gruppens välmående
- stanna gruppen vid behov om det observeras någon fara t.ex. isen blir tunnare, eller om ljudet blir högre eller om det bildas en våg i isen vid de första åkarna.
- ta tryggt hand om gruppen om turledaren plurrar, och leda gruppen till en tryggare plats
- om turledaren och hjälpledaren byter plats bör detta tydligt informeras till gruppen
- i vissa fall kan det behövas till och med två hjälpledare, t.ex. vid svårt läsa bara isar

5.4. Turdeltagarnas förberedelse och hälsotillstånd

Turledaren kontrollerar deltagarnas kondition, hälsotillstånd samt förberedelse. Observationen börjar genast vid förberedelserna vid stranden eller bussen, men viktigast är kontrollen efter 10 minuter skridskoåkning, då kan ledaren ännu observera problem som kan uppkomma och hinner ännu åtgärda dem i tid.

Om turledaren konstaterar att det finns risker beträffande någon deltagares förmåga att klara skridskoturen, frågar turledaren av personen i fråga om de uppkomna problemen. Huvudledaren avgör huruvida personen ifråga kan fortsätta turen i en annan grupp eller om denna måste avbryta. Huvudledaren ansvarar för att personer som måste avbryta avlägsnar sig tryggt från isen.

Till turdeltagarens ansvar hör att informera turledaren om eventuella risker eller eventuella sjukdomsfall som kan uppstå (diabetes, epilepsi mm.).

5.5. Föda

Under välkomstutbildningen ges direktiv om behövlig föda och vätska under turer. Under 3-5 timmars turer hålls en ordentlig vägkostpaus och under längre turer hålls flera pauser. Vätskepauser är det orsak att hålla en gång per halvtimme.

Turledaren bör kontrollera tillgången av deltagarnas föda och vätska. Om det finns skäl att misstänka att någon deltagare har för lite vägkost, bör turledaren påbörja fördelning av vägkost och vätska. Det är bra om turledaren har lätt tillgängligt fruktsockertabletter eller annan tilläggskost som denna snabbt kan ge en utmattad deltagare för undvikande av kollaps. Ledaren har även med sig en bogserlina och kan beordra bogsering av en deltagare.

5.6. Utrustning och redskap

Information om utrustning har deltagarna fått under välkomstkursen och information finns även synlig på föreningens hemsida. Utrustningen bör kontrolleras i början av varje skridskotur.

Obligatorisk skridskoutrrustning:

- långfärdsskridskor
- isdubbar och visselpipa hängande runt halsen
- kastlina
- ispik + stav
- ryggsäck med midjebälte (och helst även grenrem och karbinhake)
- komplett omgång med ombyteskläder vattentätt förpackade
- vägkost och varm dryck
- redskap för de egna bindningarna

Knäskydd och hjälm rekommenderas, särskilt på banor där isytan ofta kan vara dålig och det rörs mycket folk.

Speciellt ledaren bör utöver utrustning och förstahjälsutrustning ha: reservskridsko, bogserlina, 8/10 mm fast nyckel, kniv, tång, ståltråd, "silvertejp" och buntklämmor.

Huvudledaren bör ha karta över skridsko-området och behövliga exemplar till de övriga ledarna. Därtill bör ledaren ha behövlig navigationsutrustning, kompass eller GPS. Huvudledaren bör ha mobiltelefonen i vattentät förpackning.

5.7 Förstahjälsberedskap

Skridskoturledaren bör ha behövliga förstahjälskunskaper, t.ex. FRK FH1 eller motsvarande kunskaper. Föreningen har register på ledarnas förstahjälskunskaper. Ledaren bör ha med sig förstahjälsutrustning, där innehållet måste påfyllas efter användning. Föreningen bistår med förstahjälsutrustning till alla ledare. Kontrollista på förstahjälsväskans innehåll finns i förpackningen. Förstahjälsväskan skall innehålla åtminstone: servetter för rengöring av sår, snabbförband, torra omslagsförband, hudtejp, mitella. Därtill bör ledaren ha en hypotermipåse.

6. Handling då isen brister

Då isen brister och en skridskoåkare sjunkit igenom isen kallas det för plurrning. Skridskoåkaren bör ha fått direktiv om hur man skall handla vid plurrning redan under välkomstkursen och handlingsföreskrifter finns tillgängliga på föreningens Internet-hemsida. Vid en plurrning är det väsentligt för turledaren att förebygga flera plurrningar. Detta görs genom att omedelbart varna (med visselpipa, gestikulerande, muntliga föreskrifter) och vägleda de övriga skridskoåkarna att hålla tillräckligt avstånd från varandra.

På direktiv av ledaren, i huvudsak huvudledaren påbörjas räddningen av den nödställda. Kastlina kastas genast till den som plurrat då denne behöver den, man strävar dock till att i första hand försöka använda "plurrarens" kastlina. Man bör dock undvika att för många kastlinor kastas samtidigt. Ledaren ser till att den som plurrat byter kläder så fort som möjligt i vindskydd av de övriga skridskoåkarna. Om det uppkommer svårigheter vid räddningen skall man tillkalla förstärkning via nödnumret 112 utan dröjsmål.

7. Handling vid olyckshändelse

Vid en olycka baseras räddnings- och vårdåtgärderna på givande av behövlig första hjälp och en möjligast snabb transport till vård. För att garantera vården kan man bli tvungen att ändra på färdplanen. Man bör kalla på hjälp med nödnummer 112 utan dröjsmål om situationen så kräver. Vid sjukdomsattack agerar man på motsvarande sätt. Om möjligt kan man även utnyttja eventuell yrkesskicklighet från turdeltagarna.

8. Eftervård vid plurrning eller annan olycka

8.1. Rapportering

Turens huvudledare registrerar uppkomna olyckor och plurrningar i turrapport. Vid lindrigare fall och lindrigare plurrningar skrivs det in i turrapporten. En fritt formulerad beskrivning av händelseförloppet räcker för att utomstående skall kunna ta del av olyckan. Vid mer allvarliga olyckor kompletteras även på en skild blankett enligt föreningens direktiv. Vid kompletterings anmälan används inte lösen. Tureledaren bör ta upp den skadades/plurrades namn och kontaktuppgifter. Om olyckan är oklart, måste rapporten göras för att försäkra medlems försäkringssäkerhet. Vid allvarliga fall görs en anmälan per telefon till föreningens ordförande eller till säkerhetssektionens ordförande inom 12 timmar efter olyckan. Säkerhetssektionen försäkras sig om att all nödvändig information finns samlad.

Olyckan klassificeras som allvarlig om den kräver ambulans transport, brådskande läkarvård, finns livsfarliga risker eller om det finns risk för långvarigt handikapp. Olyckan är medel allvarlig om turen måste avbrytas eller om det krävs vård. En plurrning är en medel allvarlig olycka om plurrningen är svår eller fördröjd (över 5 min), om det finns två eller fler plurrare eller om det i samband med plurrningen sker en olycka. Olyckan räknas som mild då turen kan fortsätta (källa: SIG 2011). Gränsen för plurrning avses knä nivå.

8.2. Eftervård

Eftervård efter allvarliga olyckor, eller då det under turen har plurrat fler än en person, arrangeras i form av en återkopplingsdiskussion, där de berörda ledarna och styrelsen träffas. Därtill informeras och diskuteras olyckan på ledarforumet: Hur agerade man och hur skulle man ha kunnat agera bättre. Deltagarna från turen informeras via turrapporten på internätet. Om det behövs gör styrelsen upp en opartisk redogörelse: på basen av övriga ledares utlåtanden och på basen av rapporten bedöms fallet av utomstående erfarna personer. Om det behövs arrangeras efter allvarliga olyckor krishjälp. Vid informationen av allvarliga olyckor bör man beakta föreningens kriskommunikations direktiv.

9. Mätning och utveckling av säkerheten

Säkerhetsutskottet samlas efter avslutad termin och kartlägger olyckor och plurrningar. Antal olyckor jämförs med antal skridskogångar. Man jämför mängden med tidigare år och med övrig jämförbar statistik (t.ex. med motsvarande siffror i Sverige). Skillnaderna analyseras och på basen av dessa rekommenderas styrelsen att vidta nödvändiga åtgärder. Om det behövs bör långfärdsskridsko riskanalys uppdateras. Målet med turen skall alltid vara 0 allvarliga olyckor och 0 plurrningar. Förebyggande åtgärder strävar man efter att utveckla.

10. Försäkringar

Föreningen har via centralförbundet Suomen Latu olycksfalls- och arrangörers ansvarsförsäkringar. Försäkringarna är i kraft endast på de av föreningen ordnade och ledda turerna och på isrekognoseringssturer, på vilka den ansvariga ledaren är en av föreningens utbildade turledare. Finlands Långfärdsskinnare arrangerar ej avgiftsbelagda turer. Turer i egen regi är inte försäkrade. Olycksfallsförsäkring har ingen åldergräns. Mer information om försäkringar finns bl.a. i skinnari.fi.

11. Utnyttjandet av säkerhetsföreskriften

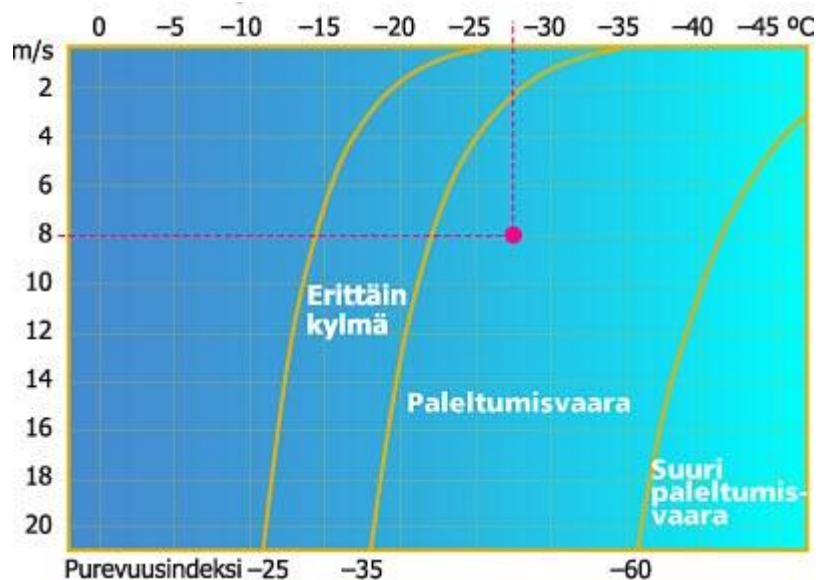
Säkerhetsföreskriften inlärs vid turledarnas grundutbildning och vid den årliga ledarfortbildningen ges anpassad uppdatering. De i säkerhetsföreskriften specificerade praktiska tillvägagångs sätten tillämpas vid välkomstutbildningen och under turerna. Om utvecklingen av säkerheten inom långfärdsskridskoåkning informeras på föreningens hemsida www.skrinnari.fi och i Skrinnari- tidningen. Säkerhetsföreskriften finns tillgänglig för alla FLS medlemmar på föreningens hemsida.

Bilaga

Vindens kyleffekt (Källa: meteorologiska institutet)

Vindens kyleffekt

Vid den gemensamma effekten av temperaturen och vindens hastighet under vinterförhållanden används ett schema över vindens kyleffekt.



Förutom temperaturen inverkar även vindens hastighet på hur människan uppfattar utomhusomständigheterna. Människans hus är som ytan på ett batteri, där värme förflytats vidare ut i omgivningen. Desto kallare det är utomhus, desto mer värme alstras från huden. Vinden försnabbar även denna värmereglering. Luftfuktigheten inverkar vid varma förhållanden, men inte vid köld en kall vinterdag.

Schemat kring vindens kyleffekten beskriver värmeförlusten från människans bara hud vid kombinationen vid olika temperaturer (°C) och vindstyrka (m/s). Från schemat kan du avläsa vad som är kombinations effekten av vinden och kylan.

Kyleffekten är indelat i tre klasser

Bakgrunden är människans fysiologi, och klassindelningen grundar sig på förändringarna i hudens ytvärme samt hudens blodcirkulation. I schemats korspunkt ser man rådande vindstyrka (m/s) och temperatur (°C) till vilken köldklass man hör.

- **Mycket kallt** - (index -25 ... -35) förfrysningsrisken är stor vid lång utomhusvistelse.
- **Förfrysningsrisk** - (index -35 ... -60) förfrysningar är möjliga vid över tio minuters utomhusvistelse.
- **Stor förfrysningsrisk** - (index över 60) förhållandena är så extrema, att förfrysningsrisken är stor redan efter två minuter utomhus.