

FJÄLLRÄDDAREN

NUMMER 1, SOMMAR 2026

DET OSYNLIGA TRYGGHETS- ARBETET

Så jobbar fjällsäkerhetsrådet.



FÖRSVUNNA

Eftersök i snöstorm vid Stor Sjouten.

BORGAFJÄLL

Besök Lapplands sydport.

FÄLTHANDBOK

Akutvård av hund på fjället.



STORA UPPLEVELSER BÖRJAR MED SMÅ FÖRBEREDELSE

I destination Vemdalen börjar fjälläventyret ofta precis utanför dörren. Från Vemdalsaskalet, Björnrike, Storhogna och Klövsjö är vägen ut i naturen kort och fjällvärlden tillgänglig för både vana fjällvandrare och nyfikna nybörjare.

Joakim Nordlund har jobbat som fjällräddare i Vemdalsfjällen sedan tio år tillbaka.

Men just den tillgängligheten gör också att många sänker garden.

– Folk känner sig trygga här, och det är egentligen fint. Men ibland slappnar man av lite för mycket, säger fjällräddaren Joakim Nordlund.

Han beskriver Vemdalsfjällen som en plats där stora naturupplevelser ofta finns nära till hands. Det krävs inte alltid långa förberedelser eller stora expeditioner.

Ibland räcker en kort tur från stugan, en utflykt till Fettjeåfallet, Jaktstugan eller Vindarnas tempel för att uppleva den där mäktiga fjällkänslan.

– Det är det som gör fjällen här så speciella. De är otroligt lättillgängliga och nära. På andra håll i fjällvärlden krävs ofta mycket mer erfarenhet, säger Joakim.

Men att fjället är nära betyder inte att det är utan risker.

Även om fjällräddningens larm i området ofta handlar om sjukdomsfall och olyckor, kan en enkel tur snabbt bli mer krävande än planerat när vädret slår om eller förberedelserna brustit.

“Många tänker att de bara ska gå en liten sväng. Då är det lätt hänt att man inte förbereder sig ordentligt.”

I Vemdalsfjällen kan övergången från trygghet till utsatthet gå snabbt. Det kan vara nära till leder, skidområden och boenden, men fjällvädret följer sina egna regler.

– Här kan du parkera vid Varggranstjärn, gå 500 meter från bilen och redan befinna dig mitt på kalfjället.

En klar förmiddag kan snabbt förändras när dimman drar in, vinden ökar eller temperaturen sjunker. När förutsättningarna skiftar är det just förberedelserna som gör skillnad.

– Är olyckan framme går det väldigt snabbt att bli nedkyld om vädret slår om, särskilt utan extra kläder, mat eller dryck. Vad som börjar med en vrickad fot kan bli en akut situation om det dröjer innan fjällräddningen är på plats, säger Joakim.

Samtidigt vill han inte skrämra någon från att ge sig ut. Tvärtom.

Han pratar om fjällen med värme och respekt, och återkommer till att destination Vemdalen är en fantastisk plats för den som vill upptäcka fjällvärlden, även utan att vara expert.

“DEN HÄR TIDNINGEN SKA VARA EN PLATS FÖR STOLTHET, KUNSKAP OCH GEMENSKAP.”

DET HÄR ÄR FÖRSTA numret av Fjällräddaren. Och jag vill börja enkelt: välkommen. Välkommen till en tidning som handlar om det vi gör — men också om varför vi gör det.

Fjällräddningen är inte bara vinter, skoter och blåst. Det är lika mycket sommar, dimma, kalla nätter och människor som gått vilse eller skadat sig på väg hem. I Jämtland är det ofta lika mycket jobb på barmark som på vintern, och längre norrut kan sommaren till och med vara tuffare. Våra alpina fjällräddare i Kiruna vågar knappt ta semester under sommarmånaderna i och med att dom har så många larm. I våra fjäll kan förutsättningarna ändras snabbt, och det är ofta det som ställer till det.

Vi som rycker ut är handplockade av vår enhet. Vi har vanliga jobb. Men när larmet kommer släpper vi det vi har för händer och åker. Det är lagarbete. På fjället har vi varandra och vi måste kunna lita på varandra fullt ut.

Den här tidningen ska vara en plats för stolthet, kunskap och gemenskap. För vi gör skillnad — i slutänden handlar det om liv och död.

Inför sommaren vill jag skicka med en sak som vi fjällräddare upprepar ofta: **Alla blir kalla.** Det gäller även när solen skiner i dalen. Många som går ut på fjället på sommaren är bra förberedda. Men vi möter också dem som tänkt att “det där löser sig” — och så skiftar vädret, någon blir blöt, orken tar slut och nattkylan kommer. Det praktiska rådet är lika enkelt som det är tråkigt: **planera.** Ha koll på vädret och våga ändra plan även om det känns surt. Gå inte ensam. Ha förstärkningsplagg och lite extra energi med dig. Och berätta för någon vart du ska och när du ska vara tillbaka.

Och en detalj som kan vara avgörande när vi letar: var **sökbar.** Ta med något som syns. Naturfärger är fina — men de syns dåligt under en gran. Vi vill helst aldrig träffa dig i tjänst. Men om vi gör det, vill vi hitta dig snabbt.

SVEFRO finns för att samla fjällräddarna och driva våra frågor långsiktigt. Det handlar om att vi ska kunna fortsätta göra skillnad, året runt. Vill du stötta, prata med din lokala grupp, sprid kunskap — och hjälp oss få fler som kan och vill vara med.

Vi jobbar i SVEFRO extra mycket nu med vår arbetsmiljö tillsammans med polisen. Varje förening har utsett en person som representerar dess förening. Vi jobbar samtidigt med polisen med den nya metodhandboken som tidigare hette policydokumentet.

Trevlig sommar!

X RICKARD SVEDJESTEN
Ordförande SVEFRO / Fjällräddningen

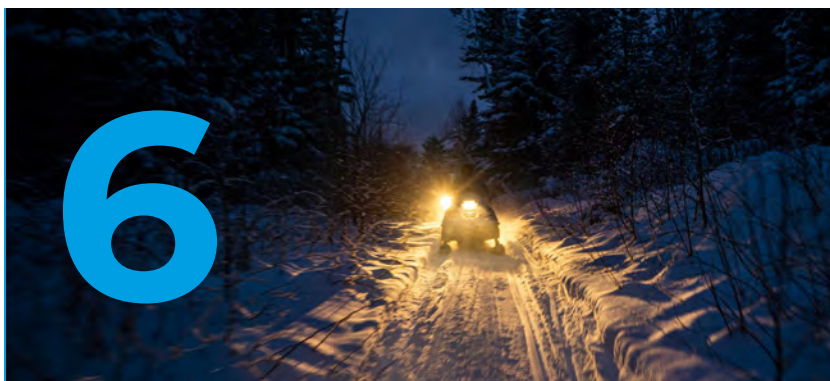


5

**NY HANDBOK
FRÅN POLISEN**

6

**DET HÄNDE OSS
SÖKINSATSEN VID STOR SJOUTEN**



11

**6 TIPS FÖR TRYGG
FJÄLLVANDRING**

12

**BESÖKSMÅLET
BORGAFJÄLL**



18

**FÄLTHANDBOK
AKUTVÅRD AV HUND**



**SÅ ARBETAR
FJÄLLSÄKERHETSRADET**

25

**SOMMARÖVNING
SÖDRA LAPPLAND**



DETTA ÄR FJÄLLRÄDDARNA

Sveriges Fjällräddares Riksorganisation (SVEFRO) är en organisation för alla som vill göra skillnad i fjällvärlden — oavsett om du redan är aktiv fjällräddare, vill utbilda dig eller stötta vårt arbete. SVEFRO verkar för att fjällräddningen ska kunna fortsätta rädda liv, året runt, i hela landet.

I DAG FINNS ungefär 400 fjällräddare fördelade på ett trettiotal enheter runt om i de svenska fjällen. Alla är frivilliga med vanliga jobb — men när larmet går är de redo att åka. Fjällräddarna utbildas och utrustas av polisen, och arbetar under ledning av en räddningsledare från polisen och en insatsledare från fjällräddningen.

Kompetens för alla förhållanden

Utöver de ordinarie fjällräddarna finns alpina fjällräddare i Kiruna och Östersund, specialiserade på branta stup och klippor. Det finns också grovträd-

dare i Jämtland och Västerbotten, samt lavin- och terrängtränade hundar med certifierade hundförare. Fjällräddningen samverkar med bland annat Försvaret, Fjällsäkerhetsrådet, länsstyrelserna och räddningstjänsten.

Tillsammans gör vi skillnad

SVEFRO finns för att samla fjällräddarna och driva deras frågor långsiktigt — så att vi kan fortsätta göra skillnad, oavsett väder, årstid eller terräng. Det handlar ytterst om en sak: att ingen ska behöva vara ensam i fjället när det verkligen gäller. ✕

FJÄLLRÄDDAREN

NR 1-2026

En tidning av och för fjällräddare, distrikten och alla som delar kärleken till fjället. Fjällräddaren ges ut av Sveriges Fjällräddares Riksförbund (SVEFRO).

POSTADRESS

Fjällräddaren, Svefro
Hanabacken 940
845 72 Oviken

WEBBADRESS

www.fjallraddningen.se

ANSVARIG UTGIVARE

Rickard Svedjesten

REDAKTION

Sven Hägglund
Martin Helmersson

ADRESSÄNDRING

E-post: Info@fbmedia.se

UTGIVNINGSPLAN 2026

Nr	Materialstopp	Utgivn.
1	26 maj	v. 26
2	27 okt	v. 48

Artikelförfattare ansvarar själva för sina artiklars innehåll. Bilder ska vara godkända för publicering i tryck och på webben.

OMSLAG

Vandrare i Abisko nationalpark.
Foto: [art_of_line](#) / Adobe Stock.

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera.

ANNONSERING

Förbundsmedia AB
Prästgatan 31 B
831 31 Östersund
Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

MULTIPLY



ROGER MYHR

INSATSLEDARE

ÅLDER

61 år

ORT

Funäsdalen

BOR MED

Sambo och son

YRKE

Jobbar som fastighets-
tekniker, tidigare natur-
bevakar åt länsstyrelsen.

FAVORITER

Årstid: Hösten – bästa årstiden i fjällen.

Mat: Älgskav & kantareller.

Musik: Allätare av musik.

Hobby: Längdskidor.

"Jag har inte åkt så mycket längd senaste åren
men har nu anmält mig till öppet spår i
Vasaloppsveckan 2027 för att komma igång."

Roger Myhr har räddat många liv under sina 25 år som fjällräddare i Funäsdalen. Men 2022 var det hans egna kollegor som fick rädda honom — efter en skoterkrasch med brutet rygg. I dag är han tillbaka som insatsledare, och 2025 utsågs han till Årets Fjällräddare i Jämtland/Härjedalen.

Det bästa med att vara fjällräddare är:

"Att kunna göra en insats för personer som är i behov av hjälp och att få göra det tillsammans med alla duktiga kollegor i fjällräddningen."

Fordon:

- POLARIS TITAN SKÖTER
- POLARIS SPORTSMAN 6 HJULING.



Vad kan fjällräddningen utveckla: Ersättningen för fordonen som det är krav på att vi måste ha för att kunna vara fjällräddare täcker inte utgifterna för ex. inköp och underhåll. Den fordonersättning vi får räknas som lön och beskattas därefter.

Viktiga egenskaper för en fjällräddare.

LOKALKÄNNEDOM

LUGN

TRYGGHET

Starkaste fjällräddarminnet

– För ungefär 5–7 år sedan när en skolklass var ute till fjälls en senhöst och 22 personer hamnade i nöd eftersom det blåste upp och blev upp till 36 sekundmeter i byarna och deras utrustning blåste bort eller gick sönder. Det var väldigt svåra förhållanden med många utsatta som tillslut fick ett lyckligt slut.

Blev räddad av sina egna

En annan minnesvärd händelse är när Roger själv blev räddad av fjällräddningen och sin egna grupp. 2022 blev Roger räddad efter att ha kraschat med sin skoter och brutet ryggen. Roger kände direkt efter kraschen att ryggen var skadad och insåg snabbt att han behövde räddning själv denna gång. Som tur var gick allt bra och efter flera operationer och träning är Roger stolt över att ha kommit tillbaka som insatsledare och 2025 blivit utsedd till Årets Fjällräddare i Jämtland/Härjedalen.



Att tänka på innan fjällturen:

HA RÄTT UTRUSTNING MED DIG. TA HÖJD FÖR KYLA OCH FUKT MED BÅDE RÄTT KLÄDER OCH EXTRA KLÄDER.

NY HANDBOK FÖR POLISENS FJÄLLRÄDDNING

Policyn Polisens fjällräddning från 2019 ersätts med Polismyndighetens handbok för Polisens fjällräddning.

DEN NYA HANDBOKEN bygger på gamla Policyn men är reviderad och målsättningen är att handboken ska vara tydligare i alla delar och tänkt att vara ett stöd för fjällräddning och fjällräddaren om vad som ingår i uppdraget som fjällräddare och vad som krävs och förväntas av mig som fjällräddare och vad Polisens fjällräddning har för lagstiftning och regelverk att luta sig emot, hur fjällräddningen organiseras, arbetsmiljö, utrustning, arbetsbeskrivningar osv.

Handboken har varit på delning med Svefro och Svefro hade synpunkter om rekognosceringstur/färdselrätt och vem som kan följa med på en rekognosceringstur. Denna fråga har vi därefter utrett tillsammans med Svefro, Polisens jurister, Naturvårdsverket och länsstyrelserna längs fjällkedjan, men det föranledde ingen förändring av handboken pga av gällande lagstiftning.

Utkast till handbok går nu till Rättsavdelningen för granskning av utformning i och med att det blir ett nationellt stödjande dokument i och med att det omfattar både Polisregion Nord och Bergslagen. Vi hoppas handboken kan fastställas efter sommaren.

TEXT MATTIAS WIKLUND
Räddningstjänstgruppen

Utdrag ur handboken gällande undantaget i terrängkörningsbestämmelser

5.9 Undantag i terrängkörningsbestämmelser – färdselrätt samt rekognosering

Undantaget regleras i Terrängkörningslag (1975:1313) samt Terrängkörningsförfordning (1978:594). I förfordningen anges fjällräddningen som betyder Polisens Fjällräddning. En fjällräddare har rätt att köra terrängfordon i områden där det är förbjudet för allmänheten, det som kallas färdselrätt. Det innebär ett särskilt ansvar för miljön, flora, fauna och renskötsel. Undantaget innebär en ansvarsfull möjlighet för fjällräddare att upprätthålla en god lokal kännedom i de delar av fjällvärlden som fjällräddaren verkar inom. Undantaget ska nyttjas med gott omdöme och en stor portion av sunt förnuft.

5.9.1 Följande gäller vid nyttjande av undantaget, utanför operativa fjällräddningsinsatser:

Kontakta Polisens Regionledningscentral (RLC) både vid start och avslutande av rekognosceringsfärden. Informera RLC om tänkt färdväg och vilka fjällräddare och ev. aspiranter som deltar i rekognoseringen. Fjällräddarkläder ska bäras samt obligatorisk personlig fjällräddarutrustning ska medföras. Medför tilldelad RAKEL station påslagen. Fjällräddarmärket ska vara synligt på skotern samt monterad synlig säkerhetsvimpel.

Tveka inte att biträda besökare i fjällvärlden om tillfälle ges, även om det är en rekognosceringstur. Ställ till rätta ledkryss, funktionsprova hjälptelefoner, felanmäl ifall något måste åtgärdas hos Länsstyrelsen alternativt Polismyndigheten.

Under undantaget för fjällräddningen i terrängkörningsförfordningen bedöms också aspiranter ingå. Dessa har möjlighet att tillsammans med fjällräddare genomföra rekognosering, även om de färdas på eget terrängfordon. Utöver detta har Länsstyrelserna möjlighet att, enligt gällande lagstiftning, utfärda särskilda regler med anmälningsplikt för färd i nationalparker, naturreservat och regleringsområden. Se särskilt vad som gäller i det område där aktuell fjällräddningsgrupp verkar. ✗



Marcus Lingvall.

MARCUS NY SAMORDNARE

Hej på er alla! Marcus Lingvall heter jag och är sedan 1 april ny medlem i räddningstjänstgruppen och samordnare för fjällräddningen. Jag kommer gå bredvid Peter Borg under resterande del av detta år och kommer ta över ansvaret för fjällräddningen i Jämtland när Peter går i pension i slutet på året. Jag sitter i Östersund tillsammans med Peter och Jörgen N.

Jag har varit polis sedan 2010, jobbat ute, varit gruppchef och verksamhetsutvecklare för regionen. Bor på Frösön utanför Östersund tillsammans med sambo och barn. Det var kort om mig, ser mycket fram emot detta uppdrag och att få träffa er ute i er verklighet! ✗

MARKANT ÖKNING AV SKOTEROLYCKOR

Perioden 1 januari till 13 maj 2026 genomförde Polisens fjällräddning 120 insatser, att jämföra med 105 insatser samma period 2025. Andelen skoterolyckor ökade markant, från 14 procent föregående år till 26 procent. Lavintillbudet var också fler än normalt — totalt 10 insatser. Under perioden har det i fjällkedjan rapporterats om ovanligt många laviner, både naturligt utlösta och orsakade av människa. ✗

“I KOLMÖRKRET VET VI ATT VI ÄR NÄRA. MEN FÖR NÄRA KAN KOSTA OSS LIVET”

EN MAN OCH EN KVINNA BORTA I SNÖOVÄDER

Det är slutet av januari 2004. Snön har vräkt ner hela helgen och sikten är dålig. Jag sitter i traktorn och röjer snö när larmet kommer. Klockan är 14:45. Polisens länskommunikationscentral i Östersund meddelar att två medelålders personer, en man och en kvinna, saknas efter en fisketur. De har färdats tillsammans på en skoter.

Jag frågar efter resurser men får veta att inga andra fjällräddare finns tillgängliga. Femton minuter senare har jag tankat och lastat skotern.

TEXT JAN-OLOF ANDERSSON

Chef för fjällräddningsgruppen i Frostviken (då) – numera pensionär

FOTO GENREBILDER FRÅN ADOBE STOCK



FAKTA TIDSLINJE



“Vi kör långsamt, nästan krypande. Lyset från skotrarna försvinner under snön framför oss.”

KLOCKAN 15:30 MÖTER JAG parets släktingar i en stuga vid sjön där de fiskat tidigare under dagen. De berättar att de varit ute tillsammans, men att paret inte kommit tillbaka. Jag ställer några frågor. Mannen jag pratar med bedömer att de har goda chanser att klara sig – så länge de inte har kört ner i en vak. De är rätt klädda för vädret, men saknar mat. En av dem röker, vilket kan ge en möjlighet för dem att få upp eld.

Klockan 15:45 är vi ute på sjön. Jag har fått med mig tre personer som fiskat mycket i området de senaste dagarna. De känner sjön väl och vet var den är farlig. Tidigare under dagen har de redan varit ute och sökt. När jag frågar om de kan följa med igen är det ingen som tvekar. Ganska snart blir det tydligt hur svåra förhållandena är. Det är mycket vatten på isen under snön, och ovanligt många vindvakar – fläckar med öppet vatten – under snön. Snöfallet det senaste dygnet har dolt dem nästan helt. Sammanlagt har det kommit runt femtio centimeter snö, det mesta under lördagen.

Klockan 16:00 når vi fiskeplatsen där paret varit under förmiddagen. I närheten har en av männen som följer med satt upp en ruskad led – en vintermarkering med granruskor som visar en säker väg över sjön. Nya skoterspår följer leden, och vi drar slutsatsen att paret kan ha sett markeringarna men tagit fel riktning. Vi följer spåren in i skogen på andra sidan sjön. Ingen av oss vet vem som kört där, men vi bestämmer oss för att följa dem tills de tar slut. Spåren leder oss till en liten tjärn, drygt två och en halv kilometer bort. Där kan vi läsa av vad som hänt: någon har kört dit dagen innan, tältat under natten och sedan återvänt i samma spår under lördagseftermiddagen. Fel spår.

Mörkret

När vi är tillbaka på sjön är klockan 16:45. Nu är det kolmörkt ute. Vi försöker göra avstickare från leden, men snön

är så djup att den plöjer över strålkastarna på våra skotrar. Sikten blir minimal. Flera gånger är vi nära att köra fast i vatten under snön. Snön fortsätter att falla, tung och tät.

Vi återvänder till fiskeplatsen i hopp om att hitta fler spår. Men snöfallet har suddat ut allt – både de saknades spår och de spår som gjordes under dagens tidigare sökinsatser. Vi bestämmer oss för att följa landkanten. Sjön är reglerad och nivåskillnaderna gör att terrängen liknar ett månlandskap. I mörkret är det svårt att avgöra vad som är land och vad som är is. Vi kör långsamt, nästan krypande. Lyset från skotrarna försvinner under snön framför oss. Vi gör ytterligare en sväng ut på sjön för att försöka ringa in möjliga spår från fiskeplatsen. Det är obehagligt. Mannen som kör sist berättar efteråt att han vid ett tillfälle passerat rakt över öppet vatten – en vindvak som doldes av snön. Farten räddade honom. Skotern hann aldrig sjunka.

Beslutet

Klockan 19:00 fattar jag beslutet. Vi avbryter. Riskerna är för stora. Fortsätter vi riskerar vi att själva bli ett räddningsärendet. Då är vi inte till mycket hjälp. Vi styr tillbaka mot byn. Vid stranden gör vi en sista avstickare mot inloppet till en å, ett område vi vet är farligt. Inga spår. I en närliggande stuga går vi igenom situationen. Efter kontakt med vakthavande befäl i Östersund beslutas att sökandet avbryts för natten. En helikopter och ytterligare fjällräddare ska sättas in så snart det ljusnar. Jag åker till de anhöriga och berättar vad vi gjort – och vad som väntar. Innan jag åker hem kör jag bilvägen söderut för att utesluta att paret tagit sig upp på vägen. Snöfallet har avtagit och om det hade funnits en eld på andra sidan sjön så skulle jag ha sett den. Men där finns ingen. Det oroar mig. Jag kontrollerar också fritidshusen i grannbyn. Det är då jag träffar personerna som övernattat vid tjärnen. Klockan 20:30 är jag hemma. ➔



Jan-Olof Andersson.



DET HÄNDE OSS

Natten

Jag rapporterar till vakthavande befäl, kontrollerar vädret och pratar med helikopterpiloten. Senare ringer jag gruppen, organiserar morgondagen och ser till att vägarna ska vara plogade i tid. Innan jag lägger mig ringer jag de anhöriga igen.

Morgonen

Klockan 05:00 är jag uppe. Det är kolmörkt och riktigt kallt. Jag går igenom utrustningen och förbereder kartor. Vid 07:00 pratar jag med piloten igen. Natten har varit klar och kall. Temperaturen har sjunkit till mellan 25 och 30 minusgrader nere i lågterrängen. Klockan 07:30 samlas vi vid sjön. Fjällräddarna har kört långt – flera över 16 mil. Vi delar in oss i tre grupper och går igenom planen. Klockan 08:00 startar sökandet.

Fyndet

Klockan 09:00 kommer anropet. En av grupperna har hittat en fastkörd skoter, men samtidigt får jag veta att två av deras egna skotrare kört fast i vatten. Jag beslutar att ta mig dit. Det är svårt att ta sig fram, men jag lyckas. En av männen har nått fram till skotern på snöskor. Det är rätt skoter. Inga människor syns till – men det finns spår. Svaga antydningar av fotspår som leder bort från byn, in mot land. Vi följer dem så långt vi kan. Efter cirka 200 meter försvinner de. Men vi har fått en riktning.

Helikoptern

Just när vi ska börja söka av området hör vi helikoptern. Piloten ropar på radion att han är 4 minuter bort. Den landar strax intill oss. Jag kliver ombord och

“De hade rätt kläder. De höll sig lugna. De sparade sin energi.”

visar riktningen. Vi lyfter. Efter en stund ser vi det – ett spår som tillkommit efter att snöfallet upphört. Det slingrar sig uppåt, över en föryngringsyta. Och där, vid kanten av skogen, står två personer. De vinkar.

Räddningen

De lever. De ser ut att må bra efter omständigheterna. När vi hovrar över dem börjar de röra sig ner mot sjön, men terrängen är för tät för att vi ska kunna landa. Fjällräddarna tar sig fram på marken, skotrarna kör fast så den som är först framme har lämnat sin skoter och tar sig fram på skidor. När han når fram är paret trötta, kalla och hungriga – men vid liv. Jag ringer de anhöriga från helikoptern. De tjuter av glädje.

Efteråt

Klockan 10:30 samlas vi på isen. Vi gör upp eld, fikar och låter allt sjunka in. Sedan börjar arbetet med att ta upp skotrarna ur vattnet. Det är tungt, blött och kallt. Vatten tränger in i skor och handskar. Kylan biter. Men efter drygt 3 timmar är vi alla på fast mark.

Reflektion

Att uppdraget slutade väl berodde till stor del på paret själva. De hade rätt kläder. De höll sig lugna. De sparade sin energi och rörde sig långsamt för att hålla värmen. Under natten vilade de i skift. Att de inte fick upp eld berodde på att tändaren slutade fungera i kylan. De tog sig också upp i terrängen, där temperaturen var betydligt mildare än nere vid sjön.

I efterhand kan jag konstatera att vi var nära dem redan kvällen innan. Men för att nå dit hade vi behövt ta oss genom de vattenfyllda områden som stoppade oss under söndagen. Vi hade sannolikt blivit kvar där ute själva. Beslutet att avbryta var rätt. För mig blev det här ett tydligt bevis på att polisens organisation fungerar – både på marken och i luften – även under svåra förhållanden. ❌



Helikoptern var avgörande. Från luften såg piloten det spår som personal på marken aldrig hade hittat. Foto: Trygve – stock.adobe.com.



Skotrarna körde fast så fjällräddarna fick ta sig fram på skidor sista biten.



6 tips för en trygg fjällvandring

Fjällen erbjuder många hisnande upplevelser. Det finns gott om markerade leder, rastskydd och övernattningsstugor, men också stora områden av ren vildmark i varierande terräng. Med rätt förberedelser blir fjällvandringen mer njutbar – och dessutom säkrare.

1. VÄLJ RÄTT UTRUSTNING

Välj lätta kläder som skyddar mot vind och väta, och som andas när ni blir varma. Kläderna bör kunna bäras i flera skikt för att enkelt anpassas till väder och vind. Bra utrustning behöver inte vara dyr och en klokt packad ryggsäck bör inte vara för tung. På Fjällsäkerhetsrådets webbplats finns check-listor med tips på lämplig utrustning för olika aktiviteter.

2. MEDDELA FÄRDVÄG OCH BERÄKNAD ÅTERKOMST

Det är viktigt att någon känner till er planerade färdväg och när ni räknar med att komma tillbaka. Berätta för en vän, en släkting eller någon annan som kan slå larm om ni inte skulle återvända som planerat.

3. ANPASSA FJÄLLTUREN EFTER VÄDRET

Vädret kan slå om hastigt i fjällen. Ta del av lokala och aktuella väderprognoser via radion eller webbplatsen smhi.se. Vädertjänster erbjuds även som applikationer för mobiltelefoner. Respektera alltid utfärdade fjällväder-varningar.

4. FÖLJ MARKERADE LEDER

Det finns hundratals mil markerade leder i fjällen, med bland annat avståndsmarkeringar, övernattningsstugor och

hjälptelefoner. De flesta gör klokt i att följa lederna, det gör det enklare att hitta och är ett säkrare alternativ om ni av någon anledning skulle behöva hjälp. Tänk på att röda kryss markerar vinterleder, som inte alltid är lämpliga att följa på sommaren.

5. TA MED KARTA OCH KOMPASS

Se till att ha med en karta som är aktuell. Kompass behövs framförallt utanför markerade leder. Användning av kompass kräver dock kunskaper – instruktioner finns på Fjällsäkerhetsrådets webbplats. Använd gärna GPS, men tänk på att batterier laddas ur snabbt när det är kallt.

6. RÅDFRÅGA ERFARNA MÄNNISKOR

Människor som ofta vistas i fjällen kan ge viktig information. Ta kontakt och ställ frågor om vägval, vattenstånd, broar och annat som underlättar er planering. Det finns lokala fjällsäkerhetskommittéer med stora kunskaper om fjällen i sina närområden. Kontaktuppgifter finns på Fjällsäkerhetsrådets webbplats.

PÅ FJÄLLSÄKERHETSRADETS WEBBPLATS FINNS INFORMATION OCH CHECKLISTOR

På Fjällsäkerhetsrådets webbplats finns information om hur man kan förbereda sig för olika typer av fjäll-vistelser. Där kan man också få tips som är värdefulla om man skulle överraskas av dåligt väder eller någon annan besvärlig situation.

Den svenska fjällkedjan sträcker sig över 1 000 kilometer, från Treriksröset i norr till Sälen i söder. Området, som till ytan är större än Alperna, är en av Europas sista kvarvarande vildmarker med mycket höga natur- och upplevelsevärden.

FJÄLLSÄKERHETSRADET består av representanter för myndigheter och organisationer med stor samlad kunskap om fjällsäkerhet. Vår uppgift är att förebygga olyckor i fjällen genom att dels informera och utbilda om fjällsäkerhet, dels stödja forskning och utveckling på området. Fjällsäkerhetsrådet arbetar under Naturvårdsverket.

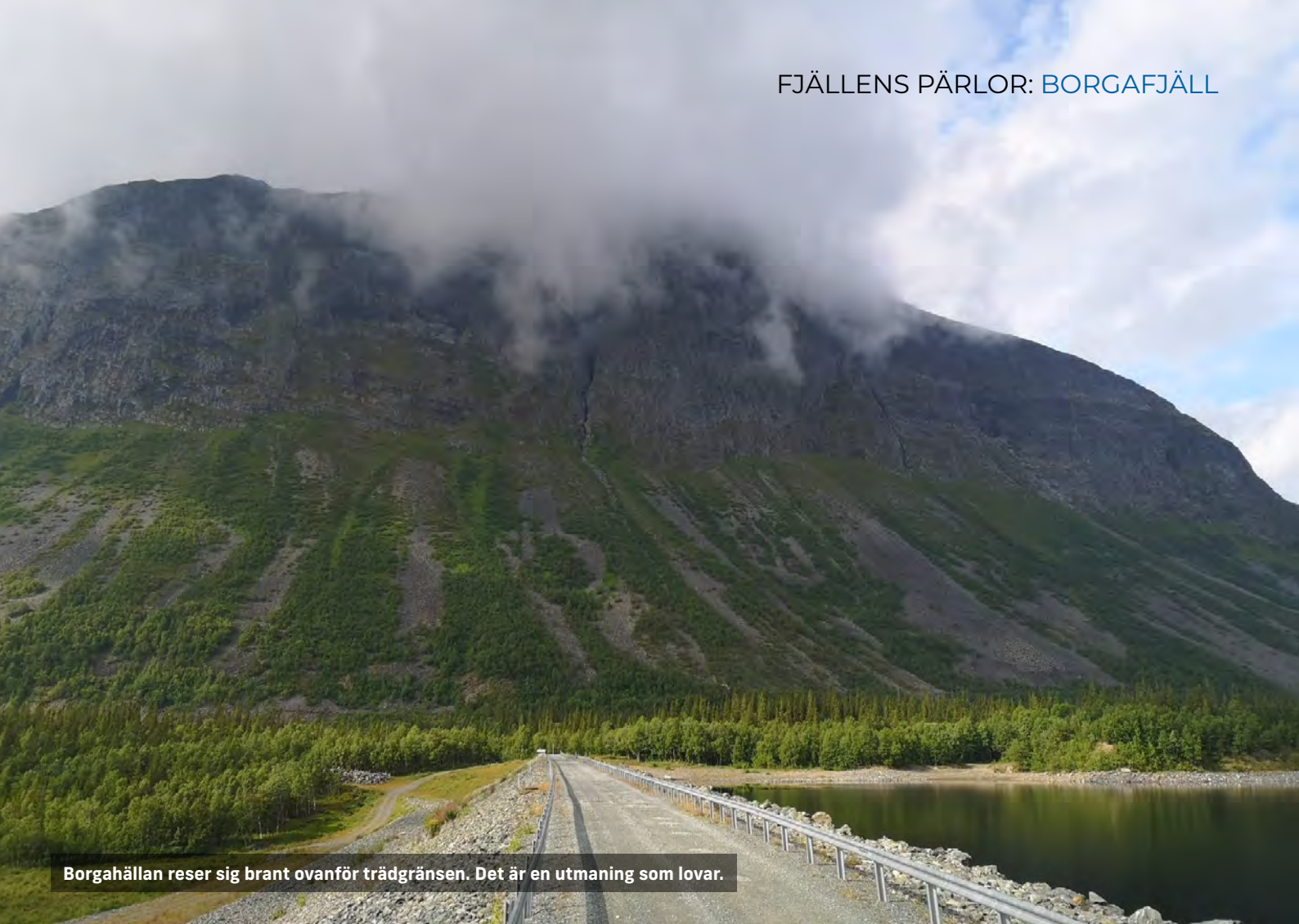


LAPPLANDS SYDPORT

BORGAFJÄLL

Det finns platser där landskapet inte bara är en bakgrund, utan en medspelare. Borgafjäll med omnejd är en sådan plats. Området är välbesökt men trots det upplever många platsen som lugn och lågmäld. Det beror till stor del på landskapets karaktär - vidsträckt, variationsrikt och utan de större anläggningar som präglar många andra fjälldestinationer. Här är det naturen som står i fokus. Bland annat vandring på sommaren och skidåkning på vintern. På så sätt kommer området till sin fulla rätt.

TEXT: DOROTEA TURISTINFORMATION
FOTO: LAPPLANDSSYDPORT.SE



Borgahällan reser sig brant ovanför trädgränsen. Det är en utmaning som lovar.



Från Borgahällans topp har man en vidunderlig utsikt. Ansträngningen var värd varje steg.

Vandring

Vandringslederna är inga transportsträckor. De är berättelser formade av årstidens växlingar och generationers brukande av marken. Från skyddande skog till öppna vidder. Lapplandsleden har en startpunkt i Borgafjäll.

Den sträcker sig till Hemavan där Kungsleden tar vid. Korpådalen är en del av den och breder ut sig i mjukare och bitvis frodigare natur på väl trampade stigar. Lapplandsleden är också bas för kortare turer.

Det karaktäristiska Klöverfjället går också att nå till fots. Till exempel en dagstur där man vandrar vinterleden åt ena hållet och den rösade sommarleden tillbaka.

Vill man ha en kort och utmanande tur är Borgahällan ett utmärkt alternativ. En brant utflykt men som belönar med vidunderligt vackra vyer.

Vinteraktiviteter

När vintern kommer förändras uttrycket, men inte möjligheterna. Borgafjälls alpina skidbackar är en populär samlingspunkt för åkare på alla nivåer. Backarnas läge och välpistade nerfarter känns invällda i den storslagna fjällmiljön.

För längdskidåkare är Borgafjäll ett Eldorado. Fantastiska spårssystem som ger tillgång till både kortare och längre turer. Rakt ut i fjällterrängen, öppna myrar och kalfjäll avlöser varandra.

Snöskotern är mer än ett färdmedel. För många är det en livsstil. I Borgafjällområdet samlas entusiaster som delar passion för vinterns skoterturer. Färder i vida landskap och känslan av frihet.

“Vandringslederna är inga transportsträckor. De är berättelser formade av årstidens växlingar och generationers brukande av marken.”

Fiske

Borgafjäll har ett annat dragplåster, nämligen fiske.

Fjällsjöar, strömmande vatten och tjärnar bjuder på röding, öring och harr. Saxälven som flyter nedanför borgahällan och ansluter till Dabbsjön är populärt. Inte bara för fisket utan den totala naturupplevelsen.

Korpan slingrande framfart lockar också fiskare på alla nivåer och åldrar. Lättillgängligt om man vill. består av lätt porlande vatten, forsar och stilla sel.

Mer att upptäcka

Vägen tar inte slut i Borgafjäll utan fortsätter mot byn Borga och vidare mot Sutme. Här kan du följa stigen mot Sutme sameläger och på vägen dit titta på storfallet. Som gjort för fjällsnorkling i en liten kanyon där vattnet forsar ner.

När man passerat Sutme slingrar sig bilvägen mot den lilla charmiga byn Storjola. Fortsätter man ytterligare 1,5 km kommer man till sjön Sannaren som ligger vackert omgiven av berg i frodig terräng. Vid Sannaren tar allmän väg slut men här börjar äventyret. ➔





Det karaktäristiska Klöverfjäll — lika lockande sommartid på rösad led som vintertid på snö.



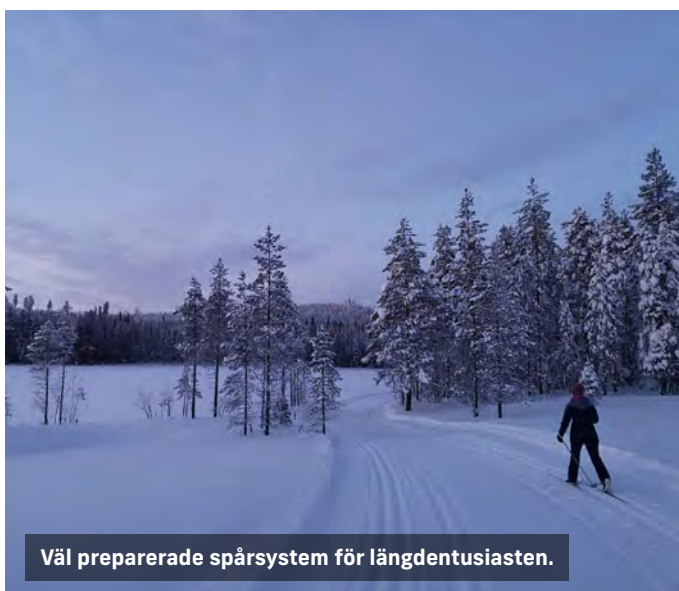
Längs stigen mot Sutme möter historien nutiden — ett levande arv mitt i fjällvärlden.



Borgahällan.



Kalvtjärnarna.



Väl preparerade spårssystem för längdentusiasten.



VANDRINGSLEDER

Borgahällan	Tuff och populär klassiker. Räkna med 4-5 timmar
Klöverfjällsleden	8 km svår till medelsvår
Lapplandsleden	Perfekt för både dagsturer och långa vandringar
Saxnäsleden	16 km från Borgafjäll till Saxnäs. Bitvis utmanande
Kalvtjärnarna	Naturreservat. 2 km lång.
Sutme samevistet	1,3 km från parkering till vistet.



FISKE

Saxälven	Nära Borgahällan
Korpån	Flyter neråt och nära Borgafjäll
Avasjön	
Borgasjön	
Dabbsjön	
Rödingsjön	(Vinterfiske)

Fiskekort krävs i samtliga vatten.

Kan köpas hos ICA Nära Borgafjäll och natureit.se.



VINTERAKTIVITETER

Längdskidåkning	Väl preparerade spår. 2,5 km, 5 km, och 10 km
Alpinåkning	Det finns två släpliftar. En Borgafjäll och en i Borgia.
Snöskoter	Området har 50 mil skoterleder som underhålls kontinuerligt.

Viktigt: Ledbevis krävs och kan köpas via Borgafjäll skoterklubb.

Tips: Använd naturkartan.se.



SOMMARÖVNINGEN WÅNGEN

Fjällräddningen Jämtland/Härjedalen har nu genomfört årets årliga sommarövning under totalt fem dagar med två fjällräddningsgrupper varje dag av totalt 11 grupper i länet.

Vi har utbildats i sjukvård, navigation och i efterforskning försvunnen person, utbildningsdagarna har som vanligt varit mycket givande för både fjällräddare och instruktörerna som medverkat. ✗



Styrelsen uppe från vänster: Mikael Oja, Bengt Olsson, Martin Helmersson, Christoffer Boström och Erik Lidström. Främre raden: Mikael Hansson, Rickard Svedjesten och Peter Karlsson.

STYRELSEN SAMLADES I KIRUNA

I slutet av maj hölls SVEFRO:s årliga arbetsmöte och årsmöte i Kiruna. Under tre dagar, 25–27 maj, behandlade styrelsen ett brett spektrum av frågor som rör fjällräddningen — från skattefrågor och utrustning till arbetsmiljö, färdselrätt och utbildning. På agendan stod också information från ICAR samt hundfrågor. Kort sagt: allt som angår fjällräddare och fjällräddning. ✗



Anna Pamuk.

Jämtlandsveterinär har skrivit efterlängtd fältbok om akutvård av hund

Första hjälpen för hund i fält är en bok skriven av veterinär Anna Pamuk och illustrerad av Emma Jansson. Boken kom ut i januari 2026 och innehåller tydliga handlingsplaner och praktiska råd för de vanligaste akuta skadorna som hundar kan drabbas av ute i naturen.

DETTA ÄR EN LITEN BOK som faktiskt kan rädda hundens liv.

– Veterinärer i all ära, men det är hundägaren som bär det viktigaste vårdansvaret i en akutsituation. Dels genom att skyndsamt kunna vårda den skadade hunden på rätt sätt, dels genom att ha med sig rätt utrustning för vård i fält. Därför har många hundägare efterfrågat en fältguide för vård i det vilda, säger Anna Pamuk.

Författaren har lång erfarenhet av att arbeta med hundar och driver till vardags en smådjursklinik i Norra Jämtland. Hon är inte bara veterinär utan också författa-

re, poddare och föreläsare. Tillsammans med den erkända illustratören Emma Jansson har hon skapat en liten bok som fyller ett stort och viktigt tomrum; som en pålitlig resurs att alltid ha till hands för hundägaren om olyckan är framme.

– Det här är en bok som vänder sig till hundägare som ofta vistas i naturen - på jakt, räddningsuppdrag, vandring eller andra aktiviteter där avståndet till veterinärhjälp kan vara långt. Genom tydliga instruktioner och pedagogiska illustrationer ger boken hundägaren oavsett hund typ både trygghet och vägledning när det verkligen gäller. ✗

“Det här är en bok som vänder sig till hundägare som ofta vistas i naturen där avståndet till veterinärhjälp kan vara långt.”



20 AKTÖRER – ETT GEMENSAMT UPPDRAG

Fjällen är en av Sveriges mest attraktiva naturmiljöer. Varje sommar söker sig många människor till fjällen för att vandra, cykla, fiska eller bara få uppleva stillheten i vidsträckta landskap. Men fjällen är också en miljö där marginalerna kan vara små. Bakom den växande fjällturismen sköter Fjällsäkerhetsrådet ett omfattande och ofta osynligt arbete för att göra vistelsen både säker och tillgänglig.

TEXT FJÄLLSÄKERHETSRADET

FOTO NATURVÅRDSVERKET OCH ADOBE STOCK

DESSA AKTÖRER INGÅR I FJÄLLSÄKERHETSRADET

Naturvårdsverket
Friluftsrämjandet
Försvarsmakten
Konsumentverket
Lantmäteriet

Länsstyrelsen Dalarnas län
Länsstyrelsen i Jämtlands län
Länsstyrelsen i Norrbottens län
Länsstyrelsen i Västerbottens län
Polisen

SBO, Svenska Bergsguideorganisationen
SLAO, Svenska skidanläggningars organisation
SMHI
SSR - Svenska Samers Riksförbund
STF, Svenska Turistföreningen
SVEFRO - Svenska Fjällräddares Riksorganisation
Svenska Klätterförbundet
MSB- Myndigheten för Samhällskydd och beredskap
Livräddningssällskapet/Issäkerhetsrådet
Fjälledarrådet

“Nya besöksmönster,
nya aktiviteter och
fler internationella
gäster förändrar
förutsättningarna
– och ställer nya krav.”



Varje år söker sig tusentals vandrare till sträckor som denna vid Aktse-Sitojaure. Bakom varje markerad led och fungerande bro finns ett brett samarbete mellan myndigheter och organisationer.

FJÄLLEN HAR LÄNGE VARIT en plats för äventyr, stillhet och storslagna naturupplevelser. Idag lockar de fler människor än någonsin, allt från familjer på vandringsemester till internationella turister, vandrare och äventyrssökare.

Men bakom den växande fjällturismen finns ett omfattande och ofta osynligt arbete för att göra vistelsen både säker och tillgänglig. Bakom det förebyggande arbetet står ett 20-tal olika aktörer inom Naturvårdsverkets fjällsäkerhetsråd tillsammans med lokala fjällsäkerhetskommitteer i varje fjällkommun, en samlande kraft i arbetet med att göra fjällen tryggare. Men trots ett omfattande säkerhetsarbete inträffar varje år olyckor, ibland med tragiska konsekvenser.

Olyckorna i fjällen – en komplex bild

Olyckor i fjällen är relativt ovanliga i förhållande till antalet besökare. Men när de inträffar kan de få allvarliga conse-

kvenser vilket visar att fjällsäkerhet är en ständigt aktuell fråga. Samtidigt är det viktigt att förstå att olyckorna inte alltid följer en enkel logik. Antalet fjällräddningar ligger relativt stabilt kring cirka 300 insatser per år, men utvecklingen visar att allvarliga olyckor kan öka trots att räddningsinsatserna inte gör det. Detta understryker att säkerhetsarbetet inte bara handlar om att hantera olyckor – utan om att förstå varför de sker.

Samordning i en komplex miljö

Fjällsäkerhet handlar om mer än att undvika olyckor. Det handlar om att skapa förutsättningar för människor att kunna uppleva fjällen – med rätt kunskap, rätt infrastruktur och rätt stöd.

Fjällsäkerhetsrådet samlar myndigheter, organisationer och aktörer från många olika områden: räddningstjänst, väder, turism, utbildning och forskning. Tillsammans utgör de ett nätverk med

bred kompetens och en gemensam uppgift – att förebygga risker och bidra till trygga fjällvistelser. En viktig del av arbetet är att förstå hur fjällen används. Nya besöksmönster, nya aktiviteter och fler internationella gäster förändrar förutsättningarna – och ställer samtidigt nya krav på säkerhetsarbetet.

Att skapa trygghet i praktiken

Många av fjällsäkerhetsrådets insatser märks direkt ute i fjällmiljön. Det handlar till exempel om väl markerade leder och fungerande broar, rastskydd och nödlådor på strategiska platser, väder- och lavinprognoser, utbildningar och informationsinsatser.

Under de senaste åren har hundratals kilometer fjälleder rustats upp och moderniserats – en investering som både förbättrar säkerheten och gör fjällen mer tillgängliga.



Samtidigt utvecklas ny kunskap och nya system, som väderstationer och analyser av besöksmönster, för att anpassa arbetet till verkliga behov.

Kunskap – den viktigaste säkerhetsfaktorn

Det kanske viktigaste verktyget inom fjällsäkerheten är kunskap. De flesta incidenter i fjällen kan kopplas till grundläggande faktorer: väder, utrustning, planering och beslut. Många handlar om att underskatta fjällmiljön eller överskatta den egna förmågan. Man får också komma ihåg att det är fjällbesökaren själv som ansvarar för sin egen säkerhet, fjällsäkerhetsaktörerna kan bara bidra med stöd och kunskap vilket Sverige är världsledande på.

Det är också därför som fjällsäkerhetsrådet lägger så stor vikt vid kommunikation. Genom kampanjer, rapporter, sociala medier och samarbeten med turistnäringen sprids enkla men viktiga budskap:

- planera din tur
- anpassa efter väder och förhållanden
- ta med rätt utrustning
- meddela din färdväg till en vän eller anhörig
- ha alltid en plan B

Det är kunskap som gör skillnad – inte minst för nya besökare.

En fjällturism i förändring

Fjällen förändras – inte minst genom att fler hittar dit. Under de senaste åren har antalet besökare ökat i många områden och en större andel bedöms vara ovana

FJÄLLSÄKERHETSRADETS UPPDRAG

- Förebygga olyckor i fjällen
- Samordna aktörer inom fjällsäkerhet
- Sprida kunskap och information
- Stödja utbildning, forskning och utveckling
- Bidra till hållbar fjällturism

Läs mer om Fjällsäkerhetsrådet på vår webbplats fjallsakerhetsradet.se

“Det är fjällbesökaren själv som ansvarar för sin egen säkerhet. Fjällsäkerhetsaktörerna kan bara bidra med stöd och kunskap.”

fjällbesökare. Samtidigt växer nya aktiviteter fram som skärmflygning, cykling och längre vandringar i mer avlägsna områden.

Detta är en positiv utveckling – fler får möjlighet att uppleva fjällen. Men det ställer också högre krav på information och vägledning. Fjällsäkerhetsrådet spelar här en viktig roll genom att fungera som en brygga mellan samhället och den enskilde besökaren.

Klimatet förändrar förutsättningarna
Samtidigt påverkar klimatförändring-



arna fjällen i allt högre grad. Fler och kraftigare oväder, rikligare nederbörd och snabbare väderomslag förändrar både naturen och förutsättningarna för säker fjällturism. Det kan handla om: broar som skadas av höga flöden, förändrade snöförhållanden eller att glaciärer smälter snabbt.

För Fjällsäkerhetsrådet innebär det ett utvecklat arbete där kunskap om klimat och anpassning blir allt viktigare.

En nyckel till hållbar fjällturism

Fjällsäkerhetsrådets arbete är en viktig förutsättning för att fjällturismen ska kunna utvecklas på ett hållbart sätt.

Genom att kombinera kunskap, samverkan och praktiska insatser skapas en stabil grund där allt fler människor kan ta del av fjällen – på ett tryggt sätt. Det handlar ytterst om balans, att möjliggöra äventyr och frihet – utan att tumma på säkerheten, och i den balansen spelar Fjällsäkerhetsrådet en avgörande roll. ➔



”Vi skapar
förutsättningar
för att
människor
ska kunna
vara trygga i
fjällen.”

**Per-Olov Wikberg, samordnare vid
Naturvårdsverkets fjällsäkerhetsråd,
vad innebär ditt arbete som samordnare?**

– Det handlar i grunden om att hålla ihop ett stort och ganska komplext arbete. Vi har många aktörer med olika perspektiv och uppdrag och min roll är att skapa förutsättningar för samverkan och erbjuda mötesplatser. Det kan vara att initiera projekt, samordna möten, ta fram kunskapsunderlag och driva vårt gemensamma arbete framåt.

Hur ser en vanlig arbetsdag ut?

– Det är ganska varierat. Det kan handla om att arbeta med kommunikation inför en säsong, delta i möten med olika aktörer eller följa upp projekt som rör till exempel leder, utbildningar eller olycksstatistik. En viktig del är också att omvärldsbevaka – att förstå hur fjällturismen utvecklas och vilka nya behov som uppstår.

Vad är det viktigaste i fjällsäkerhetsarbetet?

– Kunskap. Det gäller både för oss som arbetar med frågorna och för den enskilde fjällbesökaren. Det mesta handlar egentligen om att fatta bra beslut – och det gör man bättre om man har rätt kunskap.

Ni arbetar också med olyckor och analyser – varför är det viktigt?

– För att vi måste förstå vad som händer när något går fel. Det handlar inte om att peka ut ansvar, utan om att lära oss. Varje olycka innehåller erfarenheter som kan hjälpa oss att förbättra säkerheten framåt.

Hur ser du på utvecklingen i fjällen idag?

– Vi ser fler besökare och fler nya grupper. Det är väldigt positivt, men det innebär också att vi behöver anpassa vårt arbete. Vi måste nå både nybörjaren och den erfarna – och göra det på rätt sätt.

Vad är ert viktigaste budskap till fjällbesökare?

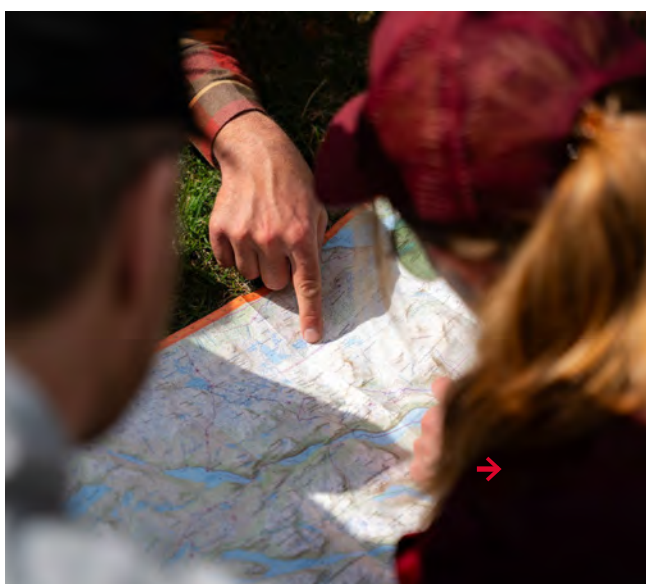
– Förbered dig och visa respekt för fjällen. Planera, ta reda på förutsättningarna och var beredd på att ändra dina planer om det behövs. Då ökar chanserna för en riktigt bra upplevelse. ✕



— ÖVNING — PÅ RIKTIGT

Södra Lapplands fjällräddare tränade i Lycksele — avslutade med skarpt larm

SOMMARÖVNINGEN för Södra Lappland samlades i år under två dagar på Ansia camping i Lycksele. Lördagen tillhörde lagen från Kultsjödalen, Borgafjäll och Kittelfjäll — söndagen Ammarnäs och Tärna-Hemavan. Fyra stationer stod på schemat: HLR-certifiering, första hjälpen, GPS-navigering och eftersök av försvunnen person. Men den andra dagen fick ett abrupt slut — ett skarpt larm om en försvunnen treåring utanför Nordmaling avbröt övningen. Lagen ryckte ut. Det slutade lyckligt. Följ övningen i bilder på kommande sidor. ➔







FÖRAR BEVIS SNÖSKOTER

SSCO är den bästa utbildaren
på förarbevis för snöskoter.

HITTA DIN UTBILDNING PÅ
WWW.SSCO.NU

Gunnar Hedin 070-206 19 36



Alla som
kör snöskoter
borde ha
förarbevis!

En fjällräddares råd till dig på tur

"Vädret ändras snabbt i fjällen, så packa även för sämre väder och var beredd på att turen kan dra ut på tiden. Ta med karta, kompass och kunskap. Lämna alltid färdmeddelande, och framför allt – ta hand om varandra."

Daniel Perttu
Fjällräddare
Medarbetare på Lapland Resorts



Avs:
Förbundsmedia AB
Prästgatan 31B
831 31 Östersund

Annonsen är inte producerad i samarbete med Fjällräddningen eller Polismyndigheten.



FJÄLLRÄDDNINGEN



POLARIS

Hos **VEMA i Vemdalen** hittar du både kraftfulla 6x6-hjulingar och snöskotrar anpassade för tuffa miljöer och äventyr året runt.

Fjällräddningen ska kunna förlita sig på fordon som klarar extrema förhållanden och nu finns möjligheten att upptäcka modellerna som gör skillnad när det verkligen gäller.

Glöm inte: Polaris erbjuder riktigt förmånliga rabatter till fjällräddare.

vemavemdalen.se