

Konsten att överleva i skogen

Vad skulle du göra om du gick vilse? Med lite planering, förberedelser och rätt kunskap kan du lära dig att tänka som en överlevare. Häng med på Friluftsrämjandets överlevnadskurs i Rimforsa där skogen är klassrummet.

AV: Cathrin Larsson

Med eldstålet i handen får Emma fyr nästan på första försöket.

Jag ligger nerkrupen i sovsäcken och känner nattkylan i ansiktet. Om jag tittar lite uppåt ser jag trädens grenar avteckna sig mot den mörka himlen. Skogen har tystnat och det är nästan helt vindstilla. Jag kan känna de andras kroppsvärme där vi ligger fem personer på rad i vindskyddet, tätt som sardiner i en burk, i väntan på sömnen. Under oss har vi bara den mjuka mossan och ovanför en presenning, som vi har knutit fast över lutande trädslanor. Det känns som lite fusk med en presenning på en överlevnadskurs, men ledarna Tommy och Fredric tycker att vi ska spara på skogens resurser och i linje med allemansrätten låta granarna ha sina grenar i fred.

Vi är sexton personer som har anmält oss till en grundkurs i tillämpad överlevnad. Hela helgen är vi ute i skogarna utanför Rimforsa, ett par mil från Linköping, för att lära oss att tänka som en överlevare. Det är tionde gången som Tommy Gustavsson och Fredric Malm från Friluftsrämjandets lokalavdelning i Kinda anordnar kursen tillsammans. Enligt deras utsago kommer det här att bli den bästa kursen hittills.

– Första kursen blev ett fiasko, med bara ett par anmälningar, sedan har vi förfinat konceptet mer och mer, berättar Fredric.

De lärde känna varandra för sex år sedan när de hade en Knyttgrupp tillsammans. De upptäckte att de delade intresset för överlevnad och började prata om att starta en kurs. Kunskapen hämtade de från utbildningar de hade gått, forskning och inspirerande förebilder som Lars Fält och Ray Mears.

Hur tuff kursen blir bestämmer man själv – man kan välja att gå kursen med eller utan mat.

Vandringsledaren Per Löthner från Ekeby i Skåne har valt att utmana sig själv och gå kursen utan mat. Under presentationen varnar han oss andra för



»Det är viktigt att hålla modet uppe. Allt du gör kommer att öka dina chanser att överleva.«

att han kanske kommer att bli sur och grinig.

– Det brukar alla säga, men sedan går det så bra så, säger Fredric.

David Urbach från Enskede i Stockholm vill vara på alerten och lära sig så mycket som möjligt, så han har liksom de flesta av oss valt att gå kursen med mat.

– När jag var liten var jag ute mycket, men jag har tappat det lite. Nu vill jag gärna ta med mig ungarna ut, och känna mig trygg i att jag har kunskap om skogen, säger han.

Emma Bäcklund från Göteborg berättar att hon redan har varit i två skarpa situationer som höll på att sluta illa. Nu vill hon vässa tänket för att känna sig bättre förberedd.

Och det är precis det vi lär oss på kursen: hur man genom grundläggande kunskaper, förberedelser och planering kan överleva om något oväntat inträffar och man skulle behöva tillbringa ett par

Byxutrustningen

Den mest prioriterade utrustningen du behöver i en överlevnadssituation lägger du i byxfickorna.

- Mobil
- Tändstål, tändstickor och tändare
- Kniv
- Första förband
- Eventuella bilnycklar
- Nödasken – Den bör innehålla det som är svårt att ersätta i naturen, gärna i mini-format. Det viktigaste är att den inte får vara större eller tyngre än att du alltid bär med dig den. Exempel på innehåll: buljongtärning, tände (ludd, förkolnat tyg, tamponger fungerar bra att tända med), fiskelina och metkrokar, vattenreningstabletter, huvudvärkstabletter och annan livsnödvändig medicin, ficklampa, en bit stark lina, nål och tråd, visselpipa, godis och kompass.



Efter mycket funderande har en av de tre grupperna valt en plats för natten. Fredric, som är ledare, övervakar arbetet.

Läs på

I bokform:

- "Arméns Överlevnadshandbok"
- "Överlevnadshandboken" av John Wiseman
- "Din skogshandbok" av Sara Starkström, Nicotext Förlag
- "Uteliv med överlevnadskunskap" av Lars Fält
- "98.6 Degrees" av Cody Lundin
- "Första hjälpen i vildmarken" av Stefan Källman & Jan Jäger

På youtube:

- Ray Mears - Brittisk expert inom överlevnad och bushcraft. En av de första och största.

På webben:

- www.skogsskafferiet.se
- www.wildwoodsurvival.com
- www.overlevnad.se
- www.bushcraftuk.com



ILLUSTRATION: MAGDALENA NYBERG, UR BOKEN "DIN SKOGSHANDBOK"

dygn i skogen. Det första vi lär oss är att hålla huvudet kallt och kroppen varm.

- Det första man ska göra är att skydda sig från väder och vind. Se till att hålla dig varm och torr, genom att ta på kläder eller bygga ett vindskydd och gör upp en eld, säger Tommy.

Andra steget är räddning - att försöka larma på olika sätt. Därefter ska man försöka hitta vatten, och allra sist fokusera på mat.

- Vi klarar oss tre dagar utan vatten, men hela tre veckor utan mat, säger Tommy.

Det är viktigt att hålla modet uppe. Allt du gör kommer att öka dina chanser att överleva.

- Det handlar mycket om vilja. Ger man upp dör man, säger han och berättar om en person som höll sig vid liv med hjälp av viljan långt efter att räddningstjänst och familj hade slutat att leta.

Om olyckan är framme kan elden inte bara skänka dig värme utan även bidra till psykologisk tröst och trygghet. Och nu är det dags för oss att bemästra eldens magi. Adrian Clarke från Friluftsförbundet lokaldelning i Linköping är överlevnadsexpert, och kommer förbi på ett kort besök. Han visar hur man med hjälp av en bågdrill kan göra upp eld - genom att snurra en pinne så snabbt att friktionen mot vedträet under skapar

små högar av trädam som glöder. Högarna puttar man sedan ner i ett tände, ett "fågelbo" av ris, gräs och annat lättantändligt material, för att få en liten eld. Det är minst sagt en svår metod och till och med Adrian blir tvungen att fuska lite med en tändare för att få fart på elden. Sedan går ledarna igenom vilka olika typer av eldar man kan bygga med hjälp av vedträn, och olika sätt att antända en eld. Vi får varsitt eldstål och sedan får vi prova. Vi river av små bitar med näver från ett vedträ, ruggar upp dem lite och sätter fart. Ganska snart lyckas alla tända en varsin eld.

Under den intensiva lördagseftermiddagen får vi också ta del av skogens skafferier. Det finns ungefär 230 vilda ätbara växter i Sverige. En huvudregel är att man ska leta efter rötterna - där sitter mest näring och kolhydrater. Vi går på kulinarisk upptäcktsfärd i skogsgläntan. Maskrosens blad smakar som ruccola. Stensötan växer på stenar under mossan, och roten går att skala och äta. Först sma-



kar den sött, men en besk bismak fastnar på tungan och ger ihållande grimaser. Skägglavarna på träden känns lika sträva på tungan som sitt namn men lövknopparna på björkarna smakar ändå ganska gott.

- Inget av det vi smakar på nu kommer att hamna på en krog på Stureplan. Men i en överlevnadssituation får man bara tugga i sig det man vet att man kan äta med viljan, säger Tommy.

Solen lyser snett genom träden och det börjar bli bråttom att bygga läger innan mörkret faller. Vi delar in oss i tre grupper, varav två får en påse med mat med sig, och beger oss längre in i skogen. Vår grupp letar länge efter en tillräckligt platt plats för fem personer i det som måste vara Sveriges mest ojämna skogsterräng. Efter en stunds velande bestämmer vi oss tillslut och sätter fart. Vi är fem främlingar som hjälps åt och snabbt växer en gemenskap fram i gruppen. Snart står ett vindskydd på plats och en brasa brinner på en nybyggd eldstad. Nöjda med

Gå i rätt riktning

Att hålla kursen genom skog och mark utan kompass kan vara riktigt klurigt, speciellt i ojämn terräng.

Den gyllene regeln - Vet du inte vart du ska, stanna där du är! Risken är att du försvinner längre bort från sökradien om någon letar efter dig och du gör av med energi du kan behöva.

Sikta stort - Satsa på att hitta en väg, järnväg eller en å, att följa. De är stora objekt som går att pricka även om du råkar gå snett i terrängen och leder oftast mot civilisationen.

Hörseln - Hör du något ljud från civilisationen? Lagg snabbt ut en pil med hjälp av några pinnar från det håll som ljudet kom. Sedan kan du i lugn och ro packa ihop ditt läger innan du tar ut riktningen och börjar gå.

Sikta på dagsljus - Förflytta dig aldrig i mörker.

Naturens väderstreck - Solen går upp i öster och ner i väster. Myrstackar bildas oftast på sydsidan av träd eller stenar. Trädens grenar är kraftigast på sydsidan och glesare och kortare på nordsidan.

Synålskompass - 70-80% av alla nålar är tillverkade i en magnetisk metall. Använd en kåsa, som du fyller med vatten och släpp sedan försiktigt nålen på ytan. Spetsen kommer att snurra tills den pekar åt söder. Upprepa ett par gånger för att vara säker. Undvik att ha metallföremål i närheten, då nålen kan manipuleras.

STOP-regeln

En regel som används mycket inom försvaret. Tanken är att du ska ta dig tid för att kunna fatta ett rationellt beslut. Kan mycket väl rädda ditt liv.

S - Stanna. Sätt dig ner och ta det lugnt. Försök att distrahera hjärnan för att undvika panik.

T - Tänk. Fundera igenom din situation, vad har du för alternativ?

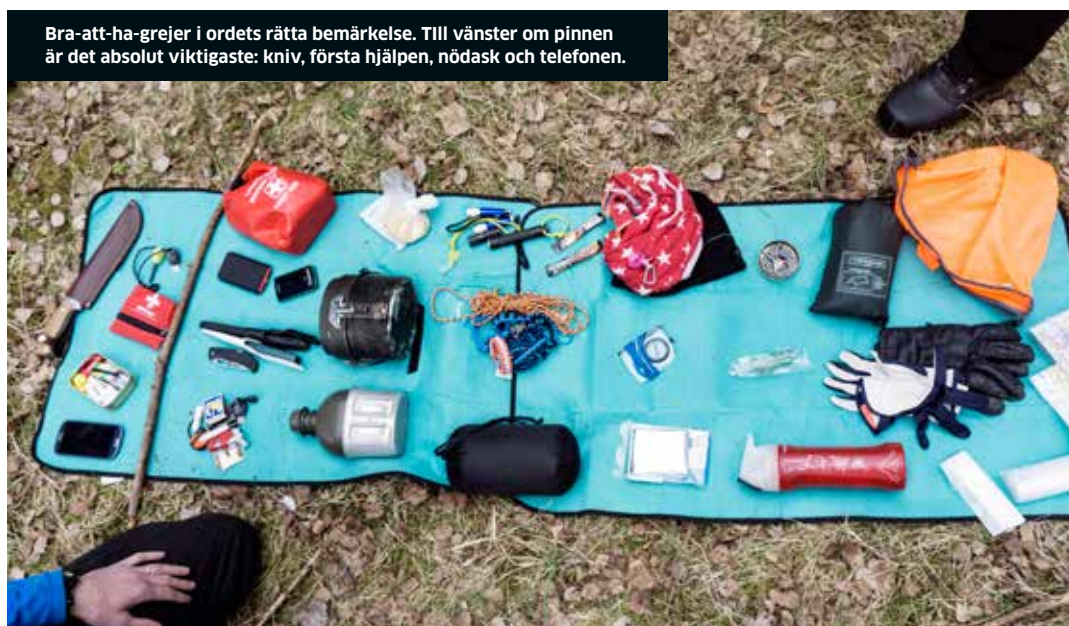
O - Orientera. Vilka förutsättningar har du? Var är du och vad har du med dig?

P - Planera. Vad är ditt nästa steg och vad behöver du prioritera?

»Det första man ska göra är att skydda sig från väder och vind. Se till att hålla dig varm och torr, genom att ta på kläder eller bygga ett vindskydd och gör upp en eld.«



Skribenten, tillika överlevaren, Cathrin Larsson med namnskylls-klädnypan på kepsen.



Bra-att-ha-grejer i ordets rätta bemärkelse. Till vänster om pinnen är det absolut viktigaste: kniv, första hjälpen, nödask och telefonen.



Den stora stenen fungerar som en reflektor och styr eldens värme in i nattlägret. En värmande tröst för gänget som klarar helgen utan mat.

dagen och vårt nattläger blir vi sittandes länge runt elden i mörkret, i väntan på att potatisen ska mjukna i foliepaketen och på att grytbitarna ska koka klart i en stor konservburk.

På morgonen vaknar jag först av göken under de kalla gryningstimmarna, sedan av småprat något senare.

– Jag har vridit och vänt på mig hela natten, säger en trött Emma och får ett hummande medhåll av Johan Lindqvist från Alingsås. Skåningarna Bo Nilsson och Martin Lundell vaknade redan klockan sex och nu sitter de vid den återupplivade elden.

– Jag hoppas att jag inte har snarkat för mycket, säger Martin som är på väg att bli sjuk.

En talande tystnad råder för ett ögonblick, innan Emma säger att nog var det

visst någon som snarkade under natten ...

– Det var sådana konstiga uppehåll, liksom intermitterent snarkning, säger Bo och försöker härma och vi andra brister i skratt.

Vi gör oss ingen brådska i lägret, utan njuter av lugnet och skogen som sakta vaknar till liv. Granbarrsteet kokar över elden och vi försöker rosta mackor över glöden. Tommy och Fredric kommer förbi. Det är snart dags för läger genomgång för att lära av varandras byggen.

– En stor behållning med att vara ledare på den här kursen är att se människor så avslappnade. De ligger där i sina sovsäckar med ett stort leende och orkar inte ens svara på tilltal när man kommer förbi för att titta till dem, säger Fredric och ler.

Vårt läger får besök från de andra grupperna. De som går kursen utan mat zoomar direkt in på brödet och paketet med Bregott. Tårda ansikten avslöjar att natten har varit tuff för vissa av dem.

– Jag känner mig lite konstig i huvudet, som att hjärnan inte riktigt hänger

med, säger Jonas Lidström från Norsholm.

Intresset för överlevnadskunskap och bushcraft har ökat de senaste åren. Tommy och Fredric hoppas på att deras kurser inspirerar andra att själva dra igång liknande kurser i sin lokalavdelning.

– Kursen är så populär att vi får ha en reservlista, och låta de som inte kom in på vårens kurs få första tjing till hösten. Jag tror att det är en del av en trend i samhället, att många gärna vill komma ut i naturen, säger Tommy.

Det finns mycket kunskap att ta med sig från den lärorika helgen. Vissa har uppskattat all teori, andra har lärt sig mer om sig själva och hur hjärnan fungerar utan mat.

– Igår var det jobbigt innan blodsöcket stabiliserades men idag har jag mått helt okej. Jag trodde att det skulle bli mycket värre att vara hungrig, säger Per Löthner strax innan avslutningslunchen serveras.

Nöjda, mätta och glada säger vi hejdå till varandra innan alla ger sig av åt olika håll i landet, med lite mer kunskap och trygghet i bagaget. ✖

»Inget av det vi smakar på nu kommer att hamna på en krog på Stureplan. Men i en överlevnadssituation får man bara tugga i sig det man vet att man kan äta med viljan.»

IBLAND NÄR DET ÄR HALT, KAN DET VARA SVÅRT ATT HÅLLA SIG PÅ FÖTTERNA



Viking Ascent Spikes

vinterkängan som garanterar torra fötter och bra grepp oavsett väder och underlag.

vikingfootwear.com

