



Fjellvettreglene

— DE OFFISIELLE REGLENE OG NOEN MEGET UHØYTIDELIGE BONUSRÅD —

1 PLANLEGG TUREN OG MELD FRA HVOR DU GÅR

Meld fra med en selfie før turstart, på toppen og vel hjemme med et glass vin foran peisen. #utpåturaldrisur #fjellfie

2 TILPASS TUREN ETTER EVNE OG FORHOLD

Blir du andpusten når du tar trappene på jobb er det nok lurt å bestige en nut før et fjell.

3 TA HENSYN TIL VÆR- OG SKREDVARSEL

Å se ut av vinduet på turdagen er ikke like bankers som å sjekke værmeldingen.

4 VÆR FORBEREDT PÅ UVÆR OG KULDE, SELV PÅ KORTE Turer

Om både vindussjekken og værmeldingen slo feil, må du ha utstyret i orden. Ekstra ull og varm kakao i sekken er like digg – vinter som sommer.

5 TA MED NØDVENDIG UTSTYR FOR Å KUNNE HJELPE DEG SELV OG ANDRE

Uprøvd, lånt og splitter nytt utstyr kan sammenlignes med ekstremsport. Fire størrelser for store sko får deg ikke opp, og i hvert fall ikke ned fjellet. Tips: Legg en Kvikk Lunsj i førstehjelpsskrinet. Den kan lindre såret stolthet om man plutselig innser at det rådyre utstyret kun var pent å se på.

6 TA TRYGGE VEIVALG. GJENKJENN SKREDFARLIG TERRENG OG USIKKER IS

Vet du ikke hvordan du skal gjenkjenne fare, er det nok best å følge de røde markørene og kose deg med nistepakken (altså kakao og Kvikk Lunsj) der du vet det er trygt.

7 BRUK KART OG KOMPASS. VIT ALLTID HVOR DU ER

Har du gått deg vill og ser noen i løypen lenger fremme, ikke følg etter uten å først spørre hvor de skal.

8 VEND I TIDE – DET ER INGEN SKAM Å SNU

Kakao og Kvikk Lunsj smaker best med livet i behold tilbake i hytta eller i bilen!

9 SPAR PÅ KREFTENE OG SØK LY OM NØDVENDIG

Lokk frem barnet i deg, så er snøhulen gravd ut på ett blunk. Tenk snøhule, kakao, og Kvikk Lunsj mens stormen herjer ute.

10 DEN UOFFISIELLE KVIKK LUNSJ REGELEN

Ha alltid med på tur. Men tross årlig priskrig er det ikke lurt å spise en hel 8-pakning Kvikk Lunsj på en dagstur.

*denne plakaten er ikke sponset av Kvikk Lunsj