

## 2.2.3 Grottevettreglene

Utarbeidet/revidert  
av: AW

Godkjent  
av:

  
leder Norsk Grotteforbund

Grottevettreglene (eller inni-fjellvettreglene) er enkle å etterkomme, men katastrofale å ignorere. Følger du reglene nedenfor, er sjansene for at noe kan gå galt vesentlig redusert.

1. **Legg ikke ut på langtur uten tilstrekkelig trening**
2. **Meld fra hvilken grotte du skal i og når du regner med å være hjemme igjen**
3. **Lytt til erfarne grottere**
4. **Vær rustet mot uhell selv på korte turer**
5. **Husk hvilken vei du kom**
6. **Gå ikke alene**
7. **Vend i tide, det er ingen skam å snu**
8. **Spar på kreftene**

1. **Legg ikke ut på langtur uten tilstrekkelig trening.** Turens lengde må tilpasses din fysiske og psykiske form, din erfaring og det utstyret du har med. For å ha glede av en langtur inni fjellet, må du skaffe deg skikkelig trening før turen. Rappellering og tauklemming (ETT) må du trene på forhånd utenfor grotta.
2. **Meld fra hvilken grotte du skal i og når du regner med å være hjemme igjen.** Sørg for at den du melder fra til får alle opplysninger som kan være til nytte for ev. redningsmannskaper. Hvis du går i ei anna grotta enn du har meldt fra at du skal i, så legg for all del igjen beskjed i inngangen til den grotta du sa du skulle i. Det viktigste er likevel at du legger opp turen slik at du ikke trenger å bli reddet av andre.
3. **Lytt til erfarne grottere.** Erfarne grottere kan ofte gi deg opplysninger om farlige steder, vannfylte passasjer, ev. flomfare og om hvilken rute du bør velge.
4. **Vær rustet mot uhell selv på korte turer.** Ta alltid med et førstehjelpsskrin. Husk også en isolasjonssekk (om ikke annet kan en søppelsekk gjøre nytten), ekstra mat, ekstra klær og ekstra lys.
5. **Husk hvilken vei du kom.** Når grotta deler seg må du alltid snu deg og huske hvordan gangen du kom i ser ut så du er sikker på at du finner veien tilbake.
6. **Gå ikke alene.** Går du alene, kan ingen gi deg øyeblikkelig hjelp eller få varslet redningsmannskaper hvis du har kommet i vanskeligheter. Dette betyr ikke at du uten videre kan føle deg trygg om du er med i et følge. Du bør unngå store følger, særlig der deltakerne har ulike forutsetninger (et følge er aldri sterkere enn det svakeste ledd) eller hvis grotta har trange og/eller kronglete partier.
7. **Vend i tide, det er ingen skam å snu.** Hvis du har en lang og vanskelig vei tilbake så snu før det blir tvil om du klarer å ta deg ut igjen. Forsøk ikke å trosse marginene, andre kan sette livet på spill under forsøk på å redde ditt liv.
8. **Spar på kreftene.** Avpass farten etter den svakeste i følget, og unngå å bli svett. Hvis dere går bak hverandre i rekke, bør du stadig snu deg for å se at de andre følger med - i grotter er det ofte vanskelig å høre at noen roper. Husk å spise og drikke, ved anstrengelser trenger kroppen mer mat og mer drikke enn du føler behov for. For lite drikke og mat gjør deg slapp, og du kan miste motet. Vent ikke med å ta pause til du er utslitt.