

Frågor och förtydliganden 20231030

Tidigare ver. 20221228, 20220928, 20220531

1. Regler SKK/SÄK

- På sid 8 står det att reglerna gäller från 20220101-20261231 men på framsidan boken står det 20220701-20260630?

Svar: Det är SKK:s allmänna regler som är fastställda mellan 20220101-20261231. Våra jpr-regler är fastställda i fem år, således ett tryckfel på framsidan boken 20220701-20260630 detta åtgärdas vid nästa beställning av böcker.

- På sid 23, 8.1 (e) Krav att ID nummer är registrerat på SKK. Det är nog många hundar som faller från där som inte registrerat chip id?

Svar: Kravet i texten är ju att hunden skall vara id-märkt och registrerat id-nummer alltså inget krav på chipmärkning (dock torde detta vara det vanligaste märksystemet idag).

- Vart redovisar SÄK vilka tekniska hjälpmedel som är godkända?

Svar: På hemsidan redovisas vilka tekniska hjälpmedel som inte är tillåtna.

2. Organisation

- Hur väl fungerar försäkringen för domare som vi har via klubben?

Svar: Vi har olycksfallsförsäkring via Folksam samt försäkring för sak och personskada via Svedea och hänvisar till dem för exakta villkor.

3. Genomförande

- Måste söknet provas efter provtids slut om ägaren inte vill (hunden är åter inom 60min efter provslut)?

Svar: Ja, förutsatt att det inte är mörkt samt att det är djuretiskt försvarbart, detta regleras på sid8 i regelboken "Hundens välfärd har alltid högsta prioritet på samtliga arrangemang inom SKK-organisationen".

- Kan man pröva inkallning under sök efter provets slut om man "glömt" det under dagen, hunden är alltså bedömd i moment 1?

Svar: Ja, förutsatt att det inte är mörkt samt att det är djuretiskt försvarbart, detta regleras på sid8 i regelboken "Hundens välfärd har alltid högsta prioritet på samtliga arrangemang inom SKK-organisationen".

- Får man kalla in hunden och prova söknet efter det att den skällt i minst 220min men återgången är inte provad?

Svar: Nej enligt punkten 2.5.3.1 skall alla övriga moment vara färdigbedömda innan inkallning och traktbyte, exemplet ovan påverkar också poängsättningen i mom4 negativt då hunden inte kan få full arbetstid vid ett sådant förfarande.

- Mörkerbedömning kan klubben/ provledare/fullmäktige utnyttja regel 10 (sid 25) och ange att det är mörkt 1 timme efter solens nedgång. Innebär att 2.3 (sid 33) påverkas så att arbetstiden slutar senast 60 min efter mörkrets inbrott dock senast 2 timmar efter solens nedgång?

Svar: Nej ett sådant direktiv från PL och FM ligger i direkt konflikt med det av SKK fastställda regelverket. Ett sådant direktiv som frågan gäller skulle innebära att flera hundar tappar provtid jämfört med vad de skulle kunna dra nytta av.

Ljuset är ett föränderligt ting och stora lokala variationer (snö-barmark, regn-klart, o.s.v) kan förekomma och skifta flera gånger under en provsäsong.

4. Upptag

- Tillåts kamera (viltkamera eller hundkamera) för att konstatera tyst upptag?

Svar: Nej, hur värderar man åldern på ett foto från en åtelkamera? 1 Timme gammalt= upptag för hunden springer fort förbi eller i närheten av kameran, 2 timmar gammalt foto= upptag för hunden springer fort förbi eller i närheten av kameran? Hur vet domaren att bilden i hundägarens telefon inte kommer från ett helt annat jaktområde än det man befinner sig i?

För hundkamera gäller motsvarande. Man kan inte använda information retroaktivt utan måste "ta beslut i skogen"

Domaren måste, under provtiden, med säkerhet konstatera att hunden hittat och förföljer älg, dvs klara ut ett tidssamband. Detta är näst intill omöjligt att säkerställa via kamera. Även om domaren "innerst inne" tror men inte kan säkerställa upptag är det en avvikande händelse.

5. Stötning

- Om hunden skäller fast stånd i mer än 30min och det blir ett kortare gångstånd sedan förföljande räknas det som stöt utan att domaren stött?

Svar: Nej även om det sedan blir fast stånd igen detta med stöd av texten på sid59 "Undantagsvis kan under provdagen godkännas en omställning även om stötning inte skett av provgruppen (älgen flyr av sig själv). Förutsättning för undantaget är att älgen flyr under pågående **fast** ståndskall och att hunden fram till flykten har skällt minst 30min sammanhängande fast ståndskall för att sedan ställa om älgen till en ny omställning (minst 10min)".

Att älgen, efter att den skenat/flytt, saktar ner farten till gångstånd före nytt fast stånd/omställning är naturligtvis OK.

6. Söktid

- Hur påverkas den extra söktimmen under den mörkare delen av provsäsongen?

Svar: Den påverkas så tillvida att man kan gå med hunden i sök som längst fram till fyra timmar innan mörkrets inbrott.

7. Gångstånd

- En del funderingar har inkommit hur man skall bedöma gångstånd och frågat om vi skall ange en maxhastighet för vad som räknas som gångstånd.

Svar: Jpr-kommittén tycker att det i regelboken kapitel 6 under punkten 6.9 finns väl beskrivet vad som är gångstånd. Se också 6.18 (sista stycket före "när kan man stöta" sid 78) "att hunden skäller kortare skallfrekvenser när den försöker stoppa älgen ska inte förväxlas med gångstånd".

8. Mom1

- Om man har två upptag under dagen men fortfarande K i momentet vilket "k" ligger till grund för poängsättningen högsta eller genomsnittet?

Svar: Genomsnittet.

- Bedöms även tempo vid upptag på första söktur?

Svar: Ja alla fyra kriterierna ska poängsättas även vid upptag första söktur.

- Om hunden tar upp på första sökturen och uppfyller kriterier för att få 8p men det tar mer än 30 min, blir det minuspoäng då?

Svar: Nej, inte per automatik. Domarens skön med stöd av sträckor och avstånd i relation till tid avgör. OBS frågan avser "upptag första söktur" tabellen för poängavdrag i momentet gäller endast då hunden presterat sökturer.

- Är det antal sökturer eller antal minuter som avgör vid eventuella minuspoäng på sök? Ex. Sökturer 40 min, 20 min, 20 min, 20 min, 20 min, är 20 % om det är antal sökturer, men om det är tid så är det 33%?

Svar: Det är antal sökturer som gäller.

- Hur hanteras ett konstaterat spårarbete som inte leder till upptag? Är det som att hunden jagar annat vilt/ avvikande söktur?

Svar: Kommer hunden åter hanteras det som en söktur, måste den hämtas hanteras det med händelsen "avvikande händelse". Obs alla sökturer ingår i momentets poängsättning även sökturen som anges i frågan.

9. Mom2

- I texten står det "Hunden visar mycket hög effektivitet i sitt sökarbete och hittar älgen snabbt med hjälp av sina sinnen **sedan den kommit in i området för älgens uppehållsplats** eller hittar fram till uppehållsplatsen snabbt med hjälp av effektiv spårning" är det avståndet från där hunden kom in i området för älgens uppehållsplats (t.ex en plantering där man tror hunden rör sig i betspår) till där upptaget sker vi mäter eller avståndet från provgrupp när vi anger avstånd till upptagsplats?

Svar: Avståndet vi anger vid upptag är avståndet mellan platsen där hunden tar upp och platsen för sista kontakt med provgruppen (fågelvägen). Motsvarande gäller för sträcka fram till upptag.

Om hunden under sitt sökarbete varit "i stort sett på samma ställe" dvs området för älgens uppehållsplats, flera gånger innan den till sist hittar älgen ska domaren ta hänsyn till detta i sin bedömning av begreppet snabbt (dvs i detta fall även ta hänsyn till tid från det hunden kommit in i området och inte bara sista kontakt med provgrupp fram till upptag).

- Är det ett effektivt sätt att finna älg om hunden söker i terrängen för att sedan komma ut på en skogsbilväg som den följer en längre sträcka innan den viker av och tar upp (man kan misstänka att den hittat ett korsande spår)?

Svar: Förmåga att finna älg bedöms genom tid i relation till avstånd således kan ovanstående exempel vara effektivt (beroende på tider, sträckor, avstånd). Domaren skall ju även beakta förhållandet på terrängen i det här fallet en grusväg då bör ju hunden hålla avsevärt högre fart fram till älgen än inne i skogen. Slutresultatet att hunden hittar en älg långt bort fort är viktigast.

- Om hunden går ut i vildsvinspår men vänder och tar upp på tillbakavägen hur sätter vi förmåga att finna älg?

Svar: Förmåga att finna älg bedöms genom tid i relation till avstånd och sträckor, har hunden letat vildsvin en längre stund och hittar älgen på tillbakavägen av sökturen borde detta avspeglats i poängsättningen.

10. Mom3

- Om upptaget sker på öppen yta, älgen gör en snabb förflyttning till skogskanten på 500m där det blir fast ståndsfall. Får den, för att kunna tilldela hunden 10p i momentet, röra sig ytterligare 200m inom de första 90min?

Svar: Ja, radien på 200m gäller för upptagsplats och upptagsplats räknas i detta fall som skogskanten där älgen stannat.

- Finns det i regelboken angivet någon radie som hunden får röra sig inom vid omställningar?

Svar: Nej det finns ingen sådan regel eller definition i regelboken.

Kravet för att godkännas som omställning är att hunden skäller sammanhängande fast ståndsfall i 10 eller 30 minuter. Blir det gångstånd eller flykt under pågående fast ståndsfall så påbörjas ny tidräkning för omställning, även om uppehållet i skallgivning under rörelsen understiger 2 minuter.

I regelboken finns regler för kontaktbesök där det inte är negativt för hunden om besöket sker inom 200m från ståndsplatsen. Med stöd av detta samt hur vi reglerar radien på upptagsplatsen skulle en tillämpning av 200m även kunna gälla vid omställningar men den finns inte tydligt i regelboken. Denna fråga kan tas upp vid en ev. revidering av kapitel 6 genom att tydligt definiera begreppet ståndsplats.

- Om hunden skäller fast 5 min på öppen yta och därefter förflyttning in till skog, och då fast – hur sätter vi poäng på det?

Svar: Det beror på hur lång förflyttningen är, upp till 300m 9 poäng, upp till 500m 7 poäng o.s.v.

- Om älgen flyr innan 90 min skalltid och hunden förföljer för att sedan återkomma till samma plats och fortsätta skälla, se 6.16.
Är det dom fasta 30 min detta gäller, eller är det 30 min tyst förföljande och sedan tillbaka till ståndsplatsen?

Svar: Vid skalltid på upptagsplats skall hunden vara tillbaka på upptagsplatsen och skälla fast ståndsfall inom 30min från det att den tystnat och börjat förfölja vid "första upptaget", för att det ska gälla som samma grupp av älg som hunden tidigare skällt på.

Förtydligande mom 3

Kan en hund tilldelas 10 poäng i mom 3 i ett prov där domaren redovisat betesrörelse eller måste älgen stå helt ställa älg i upptaget?

Svar: Ja.

Kravet för 10 poäng i moment 3 "förmåga att ställa älg i upptaget" är att älgen befinner sig inom en radie på 200 meter (upptagsplatsen) räknat från punkten där hunden började skälla, i minst 90 minuter. Det är alltså ok att älgen rör sig inom upptagsplatsen (förutsatt att hunden hela tiden skäller sammanhängande fast ståndsfall).

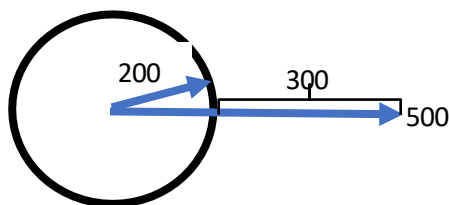
Det är i de fall älgen i sin rörelse kommer utanför gränsen för upptagsplatsen som begreppet betesrörelse blir aktuellt att bedöma. Hunden kan få 9 poäng vid en betesrörelse upp till 500 meter under 90 minuter (räknat från punkten där hunden började skälla dvs som max 300 m utanför gränsen för upptagsplatsen). Kravet är att hunden hela tiden skäller sammanhängande fast stånd

I Provdataba ska betesrörelse ut ur upptagsplats bara redovisas i de fall betesrörelsen överstiger 200 meter. Sträckans längd för betesrörelse räknas från punkten där hunden började skälla (dvs även rörelsen inom upptagsplats ingår) och endast i de fall rörelsen från platsen för upptag hela tiden sker som betesrörelse (se definition nedan).

Vid övriga fasta stådarbeten under provdagen (som inte avser bedömning av moment 3) redovisas ingen faktauppgift om betesrörelse i Provdataben (typ då älg flytt utanför upptagsplats före fast stådarbete eller vid fasta stådarbeten efter stötning/omställning). I dessa fall lämnas faktarutan "betesrörelse" tom.

6.28 Älg i betesrörelse

Detta begrepp avser Moment 3 poäng 9 – 7. Med fast stånd på älg i betesrörelse avses att hunden skäller sammanhängande fast stånd samtidigt som älgen ibland rör sig som vid betesrörelse. Rörelsemönstret ofta oregelbundet och inte ihållande rörelse. Domaren måste tänka på att detta begrepp skiljer sig starkt från begreppet gångstånd (som har en ständig rörelse med riktning ut ur området). 90 minuter upp till 500 meter motsvarar en ständig rörelse motsv 0,33 km/tim. För att hunden ska kunna tilldelas poäng för älg i betesrörelse måste hunden skälla sammanhängande fast stånd under hela den tid som tillgodoräknas.



11. Mom7

- Om man misstänker att hunden under sökarbetet börjat skälla gångstånd men det krävs uppringning/ljudfil för att säkerställa att hunden skäller är det ok att döma gångstånd?

Svar: Ja, förutsatt att man gör täta pejlkontroller under tiden provgruppen tar sig inom hörhåll. Ytterligare förutsättning är att domaren säkerställer att hunden skäller älg.

12. Mom8-9

- Kan man sätta 9-10 poäng om hunden skäller över 70 skall/min och med utmärkt hörbarhet men man har mindre än 90min fast stånd?

Svar: Nej, för att det skall vara en utmärkt prestation skall hunden ha skällt minst 90min fast stånd detta för att påvisa att skallet håller hela dagen. Således måste minst en skallräkning göras efter 90min fast stånd.

- Är det tillåtet att bedöma skalltäthet samt skallets hörbarhet i mörker?

Svar: Inte tydligt, enligt punkten 2.3 c och d är det endast mom 4, 5, 6, 7 och 10 som kan påverkas vid mörkerbedömning.

Eftersom skalltid (mom 7) får tillgodoräknas även i mörker bör poäng även kunna ges i mom 8 och 9 då detta har så stark koppling till mom 7. Mörkret i sig påverkar inte kvaliteten på skalltäthet/täckning eller hörbarhet. OBS minst 20 min skalltid för poäng i mom 8 och 9.

- Varför ska hunden straffas om älgen t.e.x slänger sig i en sjö efter 85 min fast ståndskall och har inte mer skalltid på älg. Då hunden kanske har möjlighet till ett prisprov och det faller på att det inte går att sätta 9 eller 10 p. Varför räcker det inte med 30 min?

Svar: Därför att man vill veta att hundens skall "håller" längre än 30min således samma motivering som ovan. Även Norge tog in denna regel i sina reviderade regler, en regel som Finland har sedan tidigare.

13. Mom10a

- Får man ge 1 poäng om man har en lyckad inkallning även om det förekommer misslyckade inkallningsförsök?

Svar: Ja.

14. Mom10b

- Om en hund tilldelas 0 poäng kan den förbättra det senare under provdagen?

Svar: Nej, däremot skall en hund som tidigare under dagen förvärvat 1 poäng tilldelas 0 poäng om den gör ett sådant fel senare under provdagen. Detta gäller även i mom10f.

15. Mom10c

- Kan man sätta 3 poäng om man har två lyckade inkallningar men det finns även misslyckade inkallningsförsök?

Svar: Nej det blir då 2 poäng.

- Kan man sätta två poäng om man har en lyckad inkallning och flera misslyckade inkallningsförsök?

Svar: Ja.

- Vad händer om inkallning i mörker resulterar i ff?

Svar: Hunden får den poäng den förvärvat under dagen. Förutsättningen för att göra inkallning i mörker är att göra den i samband med provslut, gör man den tidigare så tappar hunden arbetstid och därmed påverkas poängsättningen i mom4.

- När ska inkallning vid ståndskallsarbete ske, på sid63 står det "efter 90min och före 150min" medans det på sid74 står "inkallning vid älgarbete görs om möjligt då domaren söker kontakt inför första stötning"?

Svar: Sid63 är det som gäller, hundföraren avgör om inkallning skall provas vid första stöt. Om hundföraren inte vill att domar prövar inkallning vid första stöt dvs efter 90min, så SKA inkallning provas före 150min.

16. Mom 10 C och 10 D

Tabellernas sista rad anger "inget älgarbete/upptag" K=(0) poäng hur tillämpa detta?

Svar: K ska även användas i de fall hunden tagit upp älg men tiden för fast ståndskall är för kort för att bedöma lydnad respektive samarbete på ståndplats.

Texten i tabell 10 c resp 10 d ska tillämpas "För kort älgarbete för att kunna pröva delmomentet/inget upptag" .

17. Mom 10E

Hur ska tabellen tolkas?

Svar: 10 e avser lydnad under "annan provtid" dvs de 60 minuter hundägaren har på sig att koppla hunden efter arbets-/provtids slut. 10 e gäller då hunden skäller ståndskall vid provtids slut och då återgång inte kunnat prövas tidigare under dagen.

Misslyckade inkallningar i detta delmoment påverkar inte poängsättning för inkallningar enligt 10 C.

- | | |
|-----|--|
| 3 p | Kan kallas in (ok med misslyckade inkallningar) |
| 2 p | Kan kopplas från älgarbete dvs typ inkallningsförsöket resulterade i stöt men vid ny/nya inkallning(-ar) slutar hunden förfölja och återvänder till provgrupp. Antingen på ståndplats eller plats där älg och hund exempelvis passerat över väg. |
| 1 p | Hunden har inte kunnat kallas in dvs ingen lydnadsreaktion direkt vid inkallningsförsöken men "efter ett tag" slutar den skälla ståndskall eller släpper förföljandet "fördröjd verkan" och är åter hos provgrupp inom 60 minuter efter provtids slut. |
| 0 p | Hunden har inte kunnat kopplas inom 60 minuter efter provtids slut <u>eller</u> att hunden måste hämtas eller "fångas" på spårlopa. |

17. Mom10F

Återgång kopplad till mörkrets inbrott, mörkret infaller kl1600 i samtliga exempel.

- Ex1: Stöt kl 15.20 med ff som resultat, provtid slut kl1600, hunden åter kl1650.
Poäng för återgång trots att det skett i mörker?

Svar: Ja, så länge stötningen genomförs innan mörkrets inbrott således skall hunden "förfölja in i mörkret".

- Ex2: Provtid slut kl 17.00, kl 16.00 när mörkret infaller är hunden i ff men återkommer senast kl1700 får hunden poäng för återgång?

Svar: Ja, detta finns reglerat i kapitel 6 punkten 6.26 och gäller förutsatt att stötningen skett före provtidsslut samt före mörkrets inbrott.

- Ex3: Provtid slut kl 17.00, provet avslutas med en misslyckad inkallning som leder till ff får hunden 60 min ytterligare för att prova återgång?

Svar: Nej, stötning kan inte ske efter provtids slut eller som i det här fallet efter mörkrets inbrott. Det är heller aldrig tillåtet att fortsätta bedömningen mer än 60min efter mörkrets inbrott.

- Ex4: Provtid slut kl 17.00, stötning är gjord kl 15.50 och hunden är i ff eller på återgång får den 60min efter provtidsslut alltså fram till kl18.00?

Svar: Nej, samma som ovan det är aldrig tillåtet att bedöma hunden mer än 60min efter mörkrets inbrott.

- Hur hantera nedanstående två exempel?
- Ex1: Hunden skäller fast stånd långt från provgruppen. Älgen skenar och efter en stunds ff blir hunden kvar på samma ställe vid en skogsbilväg, ingen fara för hund eller annan egendom föreligger. Provgruppen hämtar hunden gör traktbyte och fortsätter provet.

Svar: Domaren skall förvissa sig om att hundens förmåga till återgång har prövats således skall man inte slänga sig i bilen omedelbart när hunden stannat på grusvägen. Domaren avgör när hämtning kan ske, men domaren ska "vänta ut hunden" och ge den möjlighet att redovisa förmåga till återgång.

Om hunden hämtas med bil tilldelas den 0 poäng och arbetstiden rullar vid traktbytet. Prestationen kan inte heller förbättras under dagen.

- Ex2: Hunden skäller fast stånd långt från provgruppen. Älgen skenar och efter en stunds ff blir hunden kvar på samma ställe vid en asfalterad väg där 110 km/h gäller. Provgruppen hämtar hunden gör traktbyte och fortsätter.

Svar: Hunden tilldelas den förtjänstpoäng den förvärvat tidigare under provdagen eller den kommer förvärva senare under dagen. Arbetstiden stannar under traktbytet.

- Om hunden är i förföljande vid provslut och ägaren vill koppla hunden fortast möjligt alltså inte nyttja 60 minuter efter provtids slut (kan t.ex. vara risk för vargförekomst, svaga isar etc. etc.) vad gäller då?

Svar: Om hunden hämtas med bil före 60 min efter provtids slut tilldelas hunden 0 poäng i mom 10 f. Detta gäller oberoende av om hunden avbrutit sitt förföljande och att prövning av återgång inte sker eller att ägare/provgrupp ställer sig på spårlöpan efter flyende älg och inväntar att förföljande hund kommer till gruppen (hunden "fångas").

Om ägaren däremot efter provtidens slut kan kalla in hunden under hundens pågående förföljande av älg (inkallning då hund är i rörelse från provgruppen) tilldelas hunden K i mom 10 f.

Kommentar:

Tekniskt genomförs samma prövning av hundens lydnad som vid 2 poäng enligt 10 e (dvs det är i praktiken lydnad som prövas även om reglerna inte medger detta). Reglerna ställer tydliga krav på att hunden ska skälla ~~fast~~ ståndskall vid provtids slut för att prövning ska kunna ske enligt mom 10 e. I de fall hunden förföljer vid provtids slut ska prövning ske enligt 10 f. Någon blandning av delmomenten medges inte i regeltexten.

Det är ok att avsluta provet före 60 minuter efter provtids slut. Avslut kan ske genom att ägaren kallar in hunden (då förföljande hund är på väg från gruppen). Om hunden avbryter förföljandet och återvänder till provgruppen, dvs i praktiken visar tydlig lydnad, tilldelas hunden K i mom 10 f.

Övriga hämtningar ger 0 poäng i delmomentet.

- Vid långa förföljanden är det ok att ta bil och möta hund i bakspår och om ja i så fall när?

Svar: Vid långa förföljanden är det tillåtet att ta bilen för att **möta hunden i bakspåret** endast när hunden visat effektiv återgång på minst 2 km, detta för att fortsatt kunna göra en rättvis bedömning

Texten på sid 81 6.26 "Domaren ska förvissa sig om att hunden har samarbete i form av återgång, det är alltså inte tillåtet att hämta hunden, såvida det inte är fara för hundens liv eller tredje persons egendom" förtydligas genom tillägg:

"Det är dock tillåtet att hämta/möta hunden förutsatt att den redovisat effektiv återgång i sina bakspår i minst 2 km. Om hunden under sin återgång inte tidigare passerat någon bilväg (typ skogsbilväg) ska hundens förmåga till vägövergång normalt prövas före det hunden möts upp. Viker hunden av längs väg dvs avviker från sina bakspår ska domaren avvakta för att kunna bedöma om hunden är på väg att gena tillbaka eller på väg att överge provgruppen".

Traktbyte

- Om exemplet ovan inträffar stannar eller rullar klockan om man då gör ett traktbyte?

Svar: Kapitel 2 punkten 2.8 sid 37, "traktbyte kan också ske vid konstaterad brist på älg inom provområdet" gäller här.

Om domaren, när hunden kommer tillbaka efter att förföljt älg, bedömer att det är nödvändigt att göra traktbyte för fortsatt provverksamhet så kopplas hunden och arbets-/provtid pausas. Det gäller t ex om domaren anser att "terrängen är genomsökt/förbrukad" eller att provgruppen kommit utanför det område där provet skulle genomföras.

När hunden släpps på nya stället startar arbets-/provtid igen i form av IPA "icke poänggivande arbetstid" fram till ev. nytt upptag.

- Vad gäller vid traktbyte om hunden exempelvis jagar ren, stannar man klockan eller ej enligt punkt 2.5.1 och är ren att betrakta som tamboskap eller annat vilt?

Svar: Nej man stannar inte klockan och eftersom Skogsstyrelsen benämner ren som tamboskap så regleras ovanstående fråga i punkt 2.5.1 e.

- Normalt maximal tid för traktbyte är 60min är det totalt under dagen eller per enskilt traktbyte?

Svar: Det gäller per enskilt traktbyte, dock skall traktbyte ske så effektivt som möjligt och inte användas som en rast/vila.