

UTRUSTNINGSLISTA FÖR VANDRING MED ÖVERNATTNING (SOMMAR)

Det finns många sätt att utrusta sig inför en utfärd. Använd den här listan som hjälpmedel till din egen lista, då du packar inför utfärden. Det finns också plats för egna anteckningar. Efter utfärden kan du fylla i listan - behövde du all utrustning eller var det någonting som saknades.

GRUNDLÄGGANDE UTRUSTNING	EGNA ANTECKNINGAR
Klädsel	
Vandringskängor eller gummistövlar	
Sandaler för raster, lägerplatser och för att ta sig över vatten	
Friluftsjacka som är anpassad till vädret	
Vandringsbyxor och/eller shorts	
Kort- eller långärmad tröja av material som andas, extra plagg	
Mellanlager: långärmad/ylletröja/långkalsonger	
Underkläder och/eller underställ, extra plagg	
Vandringsstrumpor, extra par	
Rastkläder, t.ex. dunjacka	
Nattdräkt (t.ex. ett extra underställ) och yllesockor	
Friluftsliv	
Ryggsäck och regnskydd	
Vattentäta påsar, torrpåsar	
Broschyr över området eller karta och kompass	
För att göra upp eld: tändstickor i vattentät påse och slidkniv	
Sittunderlag	
Mobiltelefon med fulladdat batteri	
Toalettpapper	
Soppåse	
Läger	
Tält, vindskydd eller hängmatta	
Sovsäck (tresäsongs- eller sommarsovsäck)	
Liggunderlag	
Hygienartiklar och liten handduk	
Personliga läkemedel	
Måltider	
Friluftskök, kastruller, bränsle	
Mugg, tallrik, bestick	
Tvättsvamp och biologiskt nedbrytbart tvättmedel	
Mat (i genomsnitt 3 måltider/dygn) för morgonmål, lunch och middag samt mellanmål	
Vattenflaska och vatten	
Första hjälpen-utrustning	
Första hjälpen-väska: mitella, gasväv, elastisk gasbinda, plåster, skavsårplåster, sårtvättare, pincett, liten sax, kortisonpiller mot bett och stick	
Annat nyttigt	
Reservströmkälla till telefonen	
Multiverktyg: fällkniv eller dylikt	
Tejp, snöre, buntband	
Stark tråd och nål	

UTRUSTNINGSLISTA FÖR VANDRING MED ÖVERNATTNING (VINTER)

Det finns många sätt att utrusta sig inför en utfärd. Använd den här listan som hjälpmedel till din egen lista, då du packar inför utfärden. Det finns också plats för egna anteckningar. Efter utfärden kan du fylla i listan - behövde du all utrustning eller var det någonting som saknades.

GRUNDLÄGGANDE UTRUSTNING	EGNA ANTECKNINGAR
Klädsel	
Varma vinterskor eller vandringskängor för vinterbruk	
Varma skor för raster och läger	
Vind- och/eller vattentät jacka med huva	
Vind- och/eller vattentäta byxor	
Kort- eller långärmad tröja av material som andas, extra plagg	
Mellanlager: långärmad/ylltröja/långkalsonger	
Underkläder och/eller underställ av merinoull, extra plagg	
Vandringsstrumpor, extra par	
Rastkläder, t.ex. dunjacka	
Till natten nattdräkt (t.ex. ett extra underställ), yllesockor, mössa och handskar	
Mössa eller huvudbonad som skyddar öron och kinder	
Halsduk	
Varma vantar	
Friluftsliv	
Ryggsäck och regnskydd	
Vattentäta påsar, torrpåsar	
Broschyr över området eller karta och kompass	
För att göra upp eld: tändstickor i vattentät påse och slidkniv	
Sittunderlag	
Mobiltelefon med fulladdat batteri, varmt skydd	
Toalettpapper	
Soppåse	
Pannlampa	
Läger	
Tält, vindsydd eller hängmatta	
Vintersovsäck, påslakan	
Liggunderlag	
Hygienartiklar och liten handduk	
Personliga läkemedel	
9 V batteri till brandvarnare eller resebrandvarnare	
Måltider	
Friluftskök, kastruller, bränsle	
Mugg, tallrik, bestick	
Tvättsvamp och biologiskt nedbrytbart tvättmedel	
Mat (i genomsnitt 3 måltider/dygn) för morgonmål, lunch och middag samt mellanmål	
Termosflaska, vatten, varm dryck	
Första hjälpen-utrustning	
Första hjälpen-väska: mitella, gasväv, elastisk gasbinda, plåster, skavsårsplås-ter, sårtvättare, pincett, liten sax	
Annat nyttigt	
Reservströmkälla till telefonen	
Multiverktyg: fällkniv eller dylikt	
Tejp, snöre, buntband	
Stark tråd och nål	

