

## UTRUSTNINGSLISTA HAJK

<b>På sig:</b>	underkläder scoutskjorta långbyxor 2 par strumpor (helst ull) stövlar tunn tröja / vindjacka <i>långkalsonger, undertröja, mössa, vantar</i>
<b>Med sig i ryggsäck:</b>	sovsäck liggunderlag regnskydd till ryggsäck regnställ (både jacka och byxor)
<b>Förstärkningsplagg:</b>	tjock tröja mössa vantar <i>halsduk</i>
<b>Extra ombyte och sovplagg:</b>	strumpor underkläder t-shirt / undertröja långkalsonger / joggingbyxor <i>extra vantar</i>
<b>Övrigt:</b>	kniv tändstickor (vattensäkert förvarade) första förband och plåster mat- och diskgrejor hygienartiklar och liten handduk vattenflaska dasspapper penna + papper nål, tråd, säkerhetsnålar plastpåsar för skräp och blöta kläder
<b>Bra att ha:</b>	hajkbricka arbetshandskar kompass ficklampa (liten)

*Kursiv stil markerar vinterutrustning*

Packa gärna i olikfärgade packpåsar, så är det lättare att hålla ordning i ryggsäcken. Det kan vara bra att förvara extra ombyte i en väl sluten plastpåse.

Kom ihåg att du skall ha plats kvar för mat och patrullutrustning.

## Kommentarer till utrustningslistan

Utrustningslistan ska inte ses som någon bestämd lista utan mer som en rekommendation. Det viktigaste är att du känner din utrustning och dig själv, så att du vet vad du behöver ha med dig. Listan är till för att visa grundprinciperna och tipsa om det som jag funnit vettigt.

### Har du något att fråga om, ring gärna till någon ledare.

Det är du själv och ingen annan som ska bära din ryggsäck så därför föreslår jag att det är **du själv som packar** den, då vet du nämligen var i ryggsäcken sakerna ligger och dessutom minskar risken för att en massa tunga "bra-att-ha" saker följer med. Jag kan lova att varje extrakilogram kommer att kännas som minst det dubbla efter en stunds vandring.

Grundprincipen när det gäller att packa för vandring är att ha tunga saker högt upp och nära ryggen för att få en bra tyngdpunkt och därmed slippa luta sig framåt alltför mycket. Ett avbärarbälte fördelar tyngden från axlarna till benen, förutsatt att det sitter riktigt, och gör det skönare att bära.

Det blir enklare att hålla ordning på sakerna om du packar i påsar av olika slag, exempelvis så kan alla underkläder ligga i en gul påse medan matsakerna ligger i en blå. Tänk också på att packa så att du kommer åt sakerna i den ordning du behöver dem. Sovsäcken behöver du inte förrän du ska gå och lägga dig för dagen, den kan således ligga långt ner i ryggsäcken om den får plats, där den är skyddad mot regn, tag ändå för vana att packa den i en tät påse eller annat vattentätt fodral. Matsakerna behöver du däremot under dagen så de kan vara bra att ha lätt åtkomliga. Regnkläder och sjukvårdsgrejer är sådant som kan behövas snabbt vilket gör att du bör tänka till när du packar dem.

Packa i ryggsäcken, saker som hänger och dinglar utanpå riskerar att fastna i grenar o. dyl. eller tappas längs vägen, dessutom låter det en hel del om grejer som hänger och skramlar. Tänk på att du ska ha plats över för patrullens utrustning och mat.

Skornas uppgift under en vandring är att ge stöd åt foten, skydda mot väta och ha en sula som tar upp stötarna. Gummistövlar ger inte samma stöd åt vristerna som kängor gör. Ingångna skor gör det lättare att undvika skavsår. Använd två par strumpor i skorna, tunna innerstrumpor och grövre sockor, även detta för att undvika skavsår. Får du inte plats med två par strumpor så är det bättre att använda ett par än att försöka tvinga ned foten i skon.

Liggunderlagets uppgift är att skydda mot markkyla, inte att göra det mjukt. I sovsäcken är det luften i stoppningen som värms upp och isolerar. Skaka därför sovsäcken innan du lägger dig så att fyllningen fördelas och fylls med luft. De kläder som du gått i under dagen är fulla av fukt och om du sover i dem så kommer det gå energi till att torka dem och du kommer att frysa. Byt om till torra sovlädder innan du lägger dig så kommer natten bli behaglig med drömmar om dagen som varit. Sovklädder kan exempelvis vara ett par sköna strumpor, långkalsonger eller träningsbyxor och en lös t-shirt, på huvudet kan man ha en stickad mössa som värmer.

Kläderna ska hålla oss varma och skydda mot fukt och kyla. Det är luften i och mellan plaggen som bevarar värmen och ett vindtätt plagg ytterst hindrar att värmen blåser bort. Genom att klä sig i flera lager så är det lätt att anpassa klädseln efter aktivitet och därmed undvika att man svettas eller fryser. Det är svårt att torka kläder under en hajk så ett fungerande regnställ är en viktig del i packningen. En regnjacka kan också fungera som vindjacka. Ett par långkalsonger/träningsbyxor blir tillsammans med regnbyxor ett par extra byxor. Försök att välja kläder som torkar snabbt.

Om du har med dig en kniv, se till att den är vass, annars kan du lika gärna lämna den hemma. Tändstickor bör du förvara vattensäkert i en filmburk eller liknande. Din egen sjukvårdsutrustning bör innehålla en rulle skavsårstejp. Matgrejerna som består av djup tallrik, kåsa och bestick kompletteras lämpligen av en diskhandduk, scotch-brite eller en diskborste (bryt av handtaget så tar den mindre plats) och en liten flaska diskmedel. Packa inte ned alltför stora och onödiga toaletsaker. Ta en liten tvål, en halvfull tandkrämstube, liten handduk o.s.v.

Vattenflaskan bör rymma minst en liter, en lämplig flaska är 1.5-liters PET flaska alt. 2 st. halvlitersflaskor. Reparationsprylar är bra att ha med om något skulle gå sönder. Tänk efter vad du kan komma att behöva, det är ingen bil du ska bygga. Arbetshandskar, eller andra handskar som du inte är alltför rädd om, skyddar ditt viktigaste verktyg -händerna. Handskarna är användbara till mycket och underlättar arbetet en hel del. De kan också ersätta ett par vanliga vantar.

Tänk igenom det du precis läst och fundera kring vad du behöver ha med dig ut, kanske kan ni samordna i patrullen så att inte alla behöver bära med sig diskmedel o. dyl. Det mesta av utrustningen har du säkert redan hemma och det du inte har kan du kanske låna, hör med kompisar eller ledarna. Du behöver inte springa iväg och köpa den senaste extremutrustningen, det är inte en tremånaders expedition i Himalaya du ska iväg på utan en hajk i skogen.

Till sist: Märk din utrustning ordentligt  
Väl mött i skogen!

*"Visst finns det mål och mening i vår färd  
men det är vägen som är mödan värd"*  
Karin Boye