



Utrustningslista för HAJK-LÄGER

Klädsel

- Scoutskjorta och halsduk
- Rejåla skor att gå i - kläder efter väder

Utrustning packad i ryggsäck

Sova

- Sövsäck (+ ev sövsäcksöverdrag) (-10 grader)
- Liggunderlag (uppblåsbart? ha med lagningslappar)
- Sovkläder (t.ex underställ)
- Gosedjur (litet)

Toalettsaker

- Tandborste och tandkräm
- Tvål och schampo
- Handduk (liten)
- Hårborste och hårsnodd
- Badkläder och badhandduk
- Solkräm och keps/solhatt
- Myggmedel och ev. mygghatt
- Plåster, sårsvävtare och litet första förband
- Ev. egen medicin

Ytterkläder

- Jacka, regn och vindtät
- Regnbyxor
- Stövlar eller kängor (vattentäta)
- Gymnastikskor/sandaler

Varma kläder

- Varm tröja
- Mössa och vantar
- Varma sockor
- Underställ/långkalsonger

Ombyte

- Långbyxor
- Kortbyxor
- T-tröjor för flera dagar
- Underkläder för flera dagar
- Strumpor för flera dagar

Matsaker

- Kåsa eller mugg
- Djup tallrik eller stor kåsa
- Bestick
- Vattenflaska/flaskor, fylld minst 1 liter
- Hajkbricka

Övrigt

- Regnskydd till ryggsäck
- Arbetshandskar
- Sittunderlag
- Ficklampa
- Klocka
- Papper och penna
- Tändstickor (vattentäta)
- Kniv (om du har knivbevis)
- Nål och tråd (scoutblå)
- Plastpåse för smutsvätt

Om du vill

- Kortlek
- Liten kudde
- Musikinstrument

Listan är inte anpassad till någon särskild längd på lägret, så tänk till själv vad som passar dina behov!

Försök att få ner allt i ryggsäcken, om du behöver fästa något utanpå ryggsäcken se till att det sitter fast ordentligt!

Pricka noga av så att allt blir nedpackat och packa själv så du vet vad du har med dig och var

Inför våra Äventyr

Läs gärna utrustningsguiden på vår hemsida som ger svar på många frågor om utrustningen.

[UTRUSTNINGSGUIDE](#)

Kläder

Klä dig i lager på lager, dvs flera tunna plagg på varandra. Det isolerar bättre mot kyla och det är enklare att reglera värmen om man blir för varm.

Scoutbyxor är bra som man inte behöver vara rädd om.

Stadiga vattentäta kängor/skor att vandra i som ger bra stöd för foten (vrickningar)

Bära

Äventyrare ska klara att vandra hela dagen, två dagar i rad, och bära sin packning. Förutom personlig utrustning bär de med sig vatten, mat och del i patrullens kök och vindskydd. Vi rekommenderar en ryggsäck på 60-70 liter med justerbart bärsystem. Kontrollera med en packad ryggsäck att bärsystemet sitter bra med rätt höjd för axelremmar och höftbälte. Du kommer att behöva $\frac{1}{2}$ till $\frac{2}{3}$ av ryggsäcken ledig för gemensam utrustning: mat, kök, vindskydd m.m. och inget ska behöva hänga utanpå.

Se även till att ha ett regnskydd till ryggsäcken. Ofta brukar man få ett regnskydd med när man köper en ryggsäck. Tyvärr burkar det dock vara för litet då man spänner på ett liggunderlag och vindskydd utanpå säcken. Kontrollera det innan du ger dig ut.

Sova

Äventyrarscouter ska kunna sova i vindskydd i -5 grader. Sövsäcken behöver då en komforttemperatur på -10 grader för att man ska slippa frysa. En innerpåse till sövsäcken, ex. ett påslakan, gör den varmare och då behöver inte säcken tvättas så ofta.

Liggunderlag, ett vanligt i ”cellplast” fungerar bra, är det ett uppblåsbart ska man kunna hantera det helt själv, fylla det, rulla ihop och laga det.

Packning

Det är extra viktigt att ha packat rätt när man ska gå långt och har allt man kommer att behöva i ryggsäcken. Packa det som väger lite mer nära ryggen och högt upp (dock inte i topplocket) Se även till att ha regnkläder och andra saker som man snabbt vill komma åt lättåtkomliga. Försök att få ner allt i ryggsäcken, om du behöver fästa något utanpå ryggsäcken se till att det sitter fast ordentligt!

Märk alla kläder och saker med namn.

Allt du packar ned i ryggsäcken ska du orka bära vilket innebär att ”bra-att-ha-med-saker” ska lämnas hemma. Packa med dig sådant du vet hur du använder, sådant du faktiskt kommer att använda och ha med en sak för varje funktion, ex du behöver inte både en ficklampa och en pannlampa.

...och till sist, fråga en ledare om Du undrar något!