

Kläder:

Tröja/T-shirts 2 stycken. (En på sig när man kommer och en i reserv)

Scoutskjorta

Underställ

Underkläder 2-3 stycken. (En på sig när man kommer och en i reserv)

Strumpor och sockor. (Hellre för många än för få, tänk på att vid vandring bör man ha ett tunnare par närmast foten och sen en socka ovanpå det)

Regnkläder, här vill vi se att alla har en regnjacka med sig, men regnbyxor är frivilligt.

Mössa (Bästa plagget man kan ha på hajk!)

Fleecetröja/Ylletröja (En tröja som ska hålla dig varm helt enkelt)

Vantar/Handskar (vanliga fingervantar är väldigt bekvämt)

Bra skor för hajk (Kängor eller dylika friluftsskor, ska vara bra att gå i)

Utrustning:

Ryggsäck (För att bära allting i)

Liggunderlag

Sovsäck (Läs vilken temperatur sovsäcken fungerar vid, längre ned finns tips om att just sova varmt)

Matsaker (Djup stor kåsa/skål för mat, kåsa för dryck och bestick gärna i en påse)

Vattenflaska (Ska vara fylld när man kommer till hajken)

Ficklampa (ETT MÅSTE)

Kniv (För de med knivbevis)

Yxa (För de med yxbevis)

Tandborste

Tandkräm

Handduk

Eventuella mediciner eller dylikt.

Kortlek eller andra små roligheter.

Sen får man gärna ta med kortlek eller dylika föremål med till hajken!

Tips: För att få upp värmen i en sovsäck så kan man dels sova i ett underställ (viktigt att man inte haft understället på sig under dagen då man gjort fysiska aktiviteter för att inga saltkristaller eller fukt ska finnas i understället.

Sen kan man använda ett påslakan för att få upp temperaturen några få grader, genom att man först kryper ner i sitt påslakan och sen ner i sovsäcken, så man får en tunn "extra" sovsäck.

Samt så kan man sova i mössa och vantar med underställ på så blir man riktigt varm.

Det är viktigt att det inte är för trångt i sovsäcken och inte heller för mycket utrymme då det är ens egna kroppsvärme som värmer upp sovsäcken.