




UTRUSTNINGSLISTA VINTER

| Pryl | Anmärkning | På sig | I ryggen |
|---|---|--------|----------|
| Sovsäck | Dunsäck som klarar minst -10°C (kontrollera att det är sovsäckens bekväma /komfort temperatur, inte överlevnads), <u>Dubbla</u> säckar om man inte har en vintersäck | | X |
| Liggunderlag | Gärna 2 st, ett uppblåsbart och ett vanligt | | X |
| Underkläder | På sig + extra för varje dag | X | X |
| Underställ "funktionsmaterial" (ull eller syntet) | Tröja+byxa (eller långkalsonger + tunn långärmad tröja) + reserv. (helst 2 i reserv för att kunna byta till torrt innan man går och lägger sig) | X | X |
| Scoutskjorta | Ta gärna med halsduken! Men <i>inte</i> bomullsskjorta på vinterhajak. | | |
| Tröja | (t.ex. fleece, ull eller ylle) | X | |
| Strumpor | På sig + minst två par extra – inte bomull Byt strumpor flera gånger under dagen! | X | X |
| Sockor | På sig + extra – helst ull | X | X |
| Byxor typ "skidåkning" | Varma, tål snö och väta - På sig | X | X |
| Reservbyxor | Regnställsbyxa + understället eller fleecebyxa | | |
| Jacka | Skall tåla väta och vind Kan vara typ anorak (skaljacka) om man har en varmjacka som förstärkning | X | |
| Mössa vantar halsduk | Mössa: helst en tunn (typ MS-mössan) och en varm! Vantar: Kombinera (tunna fingervantar + stor ytterhandske) Måste tåla väta. Tumvante varmare än fingerhandske. Tunna fingervantar också bra på natten. | X | X |
| Kängor eller andra vinterskor | Skall tåla vatten Om man blir blöt - ta med plastpåsar stora nog för din fot, att ha mellan torr strumpa och blöt känga. | X | |
| Förstärknings- kläder | Dunjacka, tjock ulltröja, tjock fleece, dunväst eller liknande. Med huva är bra. Regnkläderna bör packas ned, vädret kan slå om och snön kan bli riktigt blöt. | | X |
| "Nödproviant" | Något att stoppa i sig när energin tryter. Nötter, mandel, russin, choklad, druvsocker "power bars", flapjacks | | X |



+ det vanliga...

| Pryl | Anmärkning | På sig | I ryggan |
|-------------------|--|--------|----------|
| Liten Handduk | Tvätt- och diskhandduk | | X |
| Hygienartiklar | Tvål, kam, tandborste | | X |
| Personlig medicin | Meddela oss om du använder medicin | | X |
| Matsaker | Tallrik, kåsa och bestick Termos för varm dryck är bra om man har. | | X |
| Ficklampa | Gärna en pannlampa, då blir händerna fria | | X |
| Kniv | För matlagning, spänta stickor och lägerarbeten. Vår "multipurpose tool" | | X |
| Kramdjur | Man blir aldrig för stor för kramdjur | | X |
| Glatt humör! |  | X | |

- Packa själv så hittar du grejerna bättre.
- Glöm inte att det är **du** som skall bära din packning.
- Sortera gärna sakerna i ryggsäcken i påsar.
- Häng helst inte plastpåsar och saker utanpå ryggsäcken. Bäst är att allt får plats i den.
- **Klädsel efter väder! ...och vädret kan ändras.**



TIPS OCH TRICK

- **BYT STRUMPOR OFTA!** Om strumporna är fuktiga bli fötterna lätt kalla och man kan få kylskador. Att byta strumpor ofta är ett enkelt och bra sätt att förebygga detta. Om man inte har med sig tillräckligt med par kan man enkelt torka strumporna innanför kläderna, kroppsvärme fungerar bra som element!
- När man vandrar blir man svettig och när man sen stannar till blir man lätt kall, därför är det viktigt att ha **extra tröjor** med som man kan byta till när dagen är slut och man kommit till lägerplatsen.
- Att sova utomhus på vintern är inte alls kallt om man förbereder sig bra och har med sig rätt saker. Att tänka på när man ska sova ute är att ha **mycket under sig, lite på sig och mycket över sig.**
- Förutom att ha varm sovsäck (eller dubbla sovsäckar) är det viktigt att klä sig rätt i sovsäcken. **Det underställ man ska sova i måste vara torrt** (och det man haft under dagen och kvällen kommer inte vara det...) och detta byter man till precis innan man går och lägger sig. Man byter även till torra strumpor och tar på sig ett par torra tunnare vantar och en torr mössa. De kläder du använt under dagen och ska använda nästa dag kan man lägga längst ner i sovsäcken så håller de sig varma under natten.
- Om man fryser när man kryper ner i sovsäcken kommer kroppen ha svårt att värma upp luften där inne och man kommer fortsätta frysa. Om man istället **värmer upp kroppen precis innan man kryper ner** genom att hoppa och springa lite så kommer kroppen lättare värma upp sovsäcken och man kommer inte frysa lika lätt.
- När det är kallt ute vill kroppen lägga all energi den har på att värma upp sig själv och därför är det viktigt att alltid försöka få i sig **varm mat och dryck**. Om man dricker och äter kallt behöver kroppen värma upp det den fått i sig och då kommer man börja frysa istället. Att ha med en termos med varm dryck är jättebra!
- Undvik att ha tajta kläder, det är i luftlagren mellan plaggen som värmen finns. **Tillämpa flerskiktprincipen** som medger lättare ventilering och reglering om man blir varm/kall under hajkens gång.
- Flerskiktprincipen innebär att man klär sig i tre huvudskikt:
 - o **Innerskiktet** ska transportera bort fukt och svett från kroppen.
 - o **Mellanskiktet** värmer och isolerar. Beroende på om man är varm eller kall kan man antingen ta bort detta skikt eller lägga till ett ytterligare. Tröjan bör ha dragkedja för att lätt kunna reglera värmen och kunna ventileras bort värme och fukt.
 - o **Ytterskiktet** ska skydda mot vind och väta (båda jacka och byxa!)
- Om det är många minusgrader ute bör man undvika att ha produkter i ansiktet som innehåller vatten, detta kan nämligen frysa och ge kylskador. Om det är riktigt kallt ute ska man även undvika att tvätta ansiktet samma dag som hajken börjar, detta för att kroppen ska hinna bygga upp ett skyddande fettlager på huden och därmed minska risken för kylskador!