



Vi gör unga redo för livet

*Mälarscouterna*

# Utrustning Äventyrare

Att vara äventyrare i scouterna är kanske det roligaste man kan vara! På äventyrarna ges möjlighet till äventyr utöver det vanliga med spännande hajker, läger och upplevelser. Tillsammans kan vi gå på vandringshajk, paddla kanothajk, cykla cykelhajk eller bara sova i tält eller vindsydd tillsammans. Men med större spänning kommer även större ansvar och större krav på utrustning och på kunskap vad gäller utrustning. Detta dokument är tänkt att vara en hjälp och stöd vad gäller utrustning för att hajkerna skall bli så roliga och bra som möjligt. Fullständiga utrustningslistor finns på mälarscouternas hemsida, den som rekommenderas för de flesta hajkerna på äventyrarnivå är "utrustningslista vandring". Har du några ytterligare frågor eller funderingar, ta kontakt med dina ledare så kan de förhoppningsvis hjälpa till!

## Allmänt om utrustning

Förutom att du som scout skall kunna bära hela sin packning hela vägen ska du även räkna med att behöva hjälpa till med avdelning- och patrullgemensam utrustning. Därutöver behöver du även bära med dig vatten och mat. Därför är det viktigt att packningen inte packas helt full innan du säkerställt att allt som ska med är med.

Det är främst tre saker som är viktigt att ha i bra kvalitet och rätt storlek. Inte nödvändigtvis ny och dyr, men bra. Låna, byt eller kolla begagnatmarknaden.

**1. Ryggsäck-** Åtminstone 45-60 liter behövs för en person i äventyraråldern, gärna upp emot 70 liter kan vara smakligt så allt man behöver ha med sig kan packas med. Därutöver gärna ett regnskydd som kan fästas på ryggsäcken om vädret är emot oss. Det är även viktigt att ryggsäcken ställs in på rätt sätt så den sitter bra på ryggen och är bra fäst med midjeband. Vill man ha ytterligare information om allt som kan vara bra att tänka på finns dokumentet "Att tänka på vid köp av ny ryggsäck till äventyrsscouterna" som finns på mälarscouternas hemsida under "bra att ha".

**2. Sovsäck** – Kan inte vara för varm (bara att öppna isåfall). För kall är ganska tråkigt på natten, det kan bli frost så tidigt som i oktober. En bra och varm sovsäck är ofta en bra investering, använd gärna en sovsäck som har komforttemperatur några grader kallare än väderleksprognosen förutspår. För att få



upp temperaturen någon grad kan ett sovsäckslakan eller ett vanligt lakan läggas i sovsäcken. Ett sovsäckslakan kan även bidra med att hålla sovsäcken fräschare i och med att det är lätt att tvätta. Ett annat knep är att ha med sig en extra filt att lägga över sovsäcken om kylan kryper fram.

**3. Vandringskor** –Det viktigaste vad gäller vandringskor är att skon passar till foten, annars riskerar man skoskav, och skav är dåligt. Provgå gärna skorna innan hajken så du vet att de fungerar eller om du behöver tejpa fötterna någonstans i förebyggande syfte. Vattentätt är bra, men gummistövlar rekommenderas endast om det ska spöregna hela hajken, då de inte ger så mycket stöd till foten och lätt leder till skoskav vid längre sträckor av vandring. Går man med packning en hel dag i terräng så behövs en stadigare sko än vanlig gympadojja/löparsko, men vid bra väder och kortare vandring kan även det fungera. Vi rekommenderar en sko av ”modell känga” med lågt, mellan eller högt skaft efter egen smak.

## Tips och tricks vad gäller packning

Vad gäller packningen finns mängder av olika skolor. Här nedan listas några saker som kan vara bra att ha koll på och tänka på vad gäller packningen:

- Packa allt som behövs men packa lätt. Det blir en mycket trevligare upplevelse för alla om din ryggsäck och du är kompisar och inte ovänner. Du måste orka med din egen packning. Vi sover i vindsydd! Dessa är lättare än tält så det blir mindre att bära. Man sover 6-8 scouter bredvid varandra och det öppet för naturupplevelser längs ena långsidan. Golv saknas, så det fetaste uppblåsbara liggunderlaget som kan gå sönder vid minsta granbarr är inte att rekommendera.
- Ta INTE med:
  - o 2 liters läsk – ta vatten istället så vi klarar att laga lunchen.
  - o Stora powerbanken – lyssna på naturen istället.
  - o Massa extra kläder som du inte behöver. Packa efter listan.
  - o Kudde – ta reservkläder och jackan under huvudet.
- Packa smart. Du behöver bara en jacka, men den ska vara vind och vattentät. Blir det kallt tar man på en ull- eller fleecetröja under jackan.
- Det är viktigt att veta vad man har med sig. Scouten måste packa själv men kanske behöver



Vi gör unga redo för livet

# Mälarscouterna

hjälp med vad som ska med.

- Packa i påsar – vanlig plastpåse är helt ok. Håller grejerna torra och gör det lättare att hitta (om man vet vad man har med sig :)).
- Allt måste få plats i ryggsäcken eller spännas fast ordentligt (vi kanske måste springa efter en buss). Att gå med något i handen eller som dinglar utanpå väskan blir snabbt jobbigt efter en stunds vandring. Det gäller även den gemensamma utrustningen som vi delar upp och packar ned vid i början av hajken.
- Byxor i bomull (som t.ex jeans) blir fort blöta och torkar jättelångsamt. = Kallt och tungt. Det finns friluftsbuxor som funkar mycket bättre än bomull och jeans. Behöver inte vara dyra märkeskläder för att fungera bra!
- Scouterna lagar sin mat tillsammans. Du måste ha plats och ork för gemensam utrustning och maten.
- Det finns inga fjällbäckar i vår del av landet. Vi får vara mer noga var vi tar vatten och bär därför med oss 2-3 liter per person redan från start.
- Underställ i funktionsmaterial eller ull. Fungerar som förstärkning om det blir kallt, som ombytes om man blir blöt, som pyjamas.
- Ska det bli ordentligt kallt på natten behövs ibland dubbla liggunderlag, för att komma bort från mark kylan eller dubbla sovsäckar för att verkligen få upp värmen.
- ”Lägerskor” = Lätta enkla skor att byta med när man är framme och lägret är uppsatt. Skönt om du är varm och svettig eller har skoskav. Foppatofflor funkar.
- Lager på lager. Packa hellre två tunnare plagg som du kan ha på dig samtidigt än ett motsvarande tjockare plagg. Detta för att kunna anpassa hur mycket du har på dig utifrån temperatur och aktivitet (stillasittande eller i rörelse).
- Torrt att byta om till natten. Om det är kallt ute se till att ha ett ombyte till natten, exempelvis ett underställ eller pyjamas att byta om till för natten. Kläderna du haft under dagen är lite fuktiga (även när det inte känns så), så genom att byta om till något du inte använt tidigare lämnar du fukten utanför sovsäcken. Fukten gör annars att du blir kall under natten.



Vi gör unga redo för livet

**Mälar Scouterna**

### **Liten påminnelse om utrustning som lätt glöms bort:**

- Regnkläder
- Vattenflaska (ca 0,3-0,5 liter) att dricka ur medan man går.
- Toapapper
- Matsaker
- Kniv
- Godis - för gott humör (men i lagom mängd)
- Tandborste

### **Tips och tricks under hajken**

För att hajken ska bli en trevlig upplevelse måste man ta hand om sig själv och sina patrullmedlemmar. Äta, dricka och gå på toa (Ja, i skogen). Byta kläder när det behövs. Ta på regnkläder när det regnar. Ta hand om sin utrustning så att den finns när den behövs. Ta hand om sina kompisar för att alla ska kunna njuta av skogen och äventyret.

Nedan följer ytterligare några tips om hur man kan agera för att må så bra som möjligt under hajken:

- Byt strumpor ofta. Blöta eller fuktiga strumpor ger fuktiga fötter vilket, förutom att det är äckligt och obehagligt, kan generera fotsvamp vilket är väldigt jobbigt att råka ut för.
- Ta gärna på dig torra och varma kläder när det är paus, exempelvis lunchpaus och när ni är framme för kvällen. När man vandrar blir man fuktig och blöt och därav kall när man väl tar rast. Därför är det viktigt att byta till torr t-shirt och vid kallare väderlek ta på sig varmare kläder när man sitter still! När man väl börjar röra på sig igen tar man av sig kläderna för att inte riskera att svettas onödigt mycket.
- Sov inte med för mycket kläder, maximalt ett lager underställ. Detta eftersom sovsäckens förmåga att värma försämras om man har mycket kläder på sig i sovsäcken, och istället riskerar man att bli kallare om man tar på sig flera lager i sovsäcken.
- En kortlek eller högtalare kan liva upp stämningen på kvällen eller på vandringspausen.!