



Vi gör unga redo för livet

*Mälar Scouterna*

# Utrustningslista – Vinterhajk

Utrustning	Kommentar
Sovsäck	Dunsäck som klarar minst -10 grader i komforttemperatur. Ta dubbla sovsäckar om man inte har en vintersovsäckar.
Liggunderlag	Gärna två stycken, ett uppblåsbart och ett vanligt i skum / cellplast som isolerar.
Sovsäcksinerlakan	Gärna i annat material än bomull för extra temperatureffekt
Scoutskjorta och scouthalsduk	På sig.
Underställ	Tröja och byxor + helst 2 uppsättningar i reserv så att man kan byta till natten och nästa dag.
Tröja	T.ex. fleece, ull eller ylle.
Underkläder	På sig plus extra för varje dag.
Strumpor	På sig + minst två par extra - inte bomull.
Sockor	På sig + extra – helst ull.
Byxor	På sig + reserv – inte jeans.
Termobyxor	Varma byxor av typ skidbyxor att ha ytterst.
Jacka	Ska tåla väta och vind.
Mössa, vantar, halsduk	En uppsättning på sig och en uppsättning i reserv. Tumvantar är varmare än handskar. Fingervantar för att sova i eller för att ha dubbelt.
Kängor eller andra vinterskor	Ska tåla vatten. Ta med plastpåsar, minst 5-liters, för att stoppa ner foten i om skon blir blöt.
Förstärkningskläder	Dunjacka, tjock ulltröja, tjock fleece, dunväst eller liknande. Regnkläder om vädret slår om till blötsnö.
”Nödproviant”	Exempelvis mandlar, russin, choklad, druvsocker, power bars. Kolla om någon är allergisk innan du tar med nötter.
Liten handduk	Tvätt- och diskhandduk.
Hygienartiklar	Tvål, tandkräm, tandborste...
Personlig medicin	Meddela ledarna innan hajken om du använder medicin
Matsaker	Tallrik, kåsa, bestick. Termos för varm dryck om man har.

Mälar Scouterna - Karsviks Hage - Tegnebyvägen 16A - 168 55 Bromma  
malarscouterna.se - info@malarscouterna.se - 08-872760



Vi gör unga redo för livet

*Mälarscouterna*

Ficklampa	Gärna en pannlampa.
Kniv	
Hajkbricka	För matlagning mm
Sittunderlag	För isolering och att undvika bli blöt vid matlagning och rast
Vattenflaska	Fylld med vatten.
Glatt humör	

## Tips

- Packa själv och tänk på att det är du själv som ska orka bära din packning.
- Packa i packpåsar i ryggsäcken så blir det lättare att hitta.
- Tänk på vad du vill ha lättåtkomligt i ryggsäcken för tillgång under dagen: extra tröja, matsaker, etc.
- Packa det tyngsta långt bak och upp i ryggsäcken.
- Ta på dig kläder så att du inte fryser när hajken börjar och se till att det då finns en hel uppsättning av alla kläder i ryggsäcken om du skulle bli blöt eller om du vill komplettera med mer kläder när du fryser.