



## Utrustningslista för Paddelhajk

Här kommer en rekommendation på utrustning till Paddelhajken. Om det är något ni undrar över så är det bara att kontakta någon av ledarna.

### Sova

- Sovsäck- Det kan bli ganska kallt på natten, så ta med en varm sovsäck. Annars kan man förstärka genom ett sovsäckslakan eller sovsäcksöverdrag för att vinna några grader i tålighet. Även dubbla sovsäckar funkar bra.
- Liggunderlag
- Pyjamas, gärna ett rent underställ i syntet eller ull.
- Necessär; Tandborste, tandkräm, ev. medicin etc.

### Äta

- Kåsa/Plastmugg
- Större matkåsa/Djup plasttallrik
- Bestick

### Utomhus

- Ömma kläder efter väder som är bekväma att paddla och röra sig i.
- Regnkläder (Även om det inte regnar blir det blött)
- Kängor/Stövlar/Tåligare grova skor (Som är varma och relativt vattentäta då det kan komma in vatten i kanoten)
- Vantar, Mössa (Det kan bli kallt på kvällen, och skönt att ha torra vantar att byta med om man paddlat hela dagen)
- Ficklampa
- Vattenflaska (0.5 – 1 liters)
- Kniv
- Underställ (Närmst kroppen som transporterar bort fukt/svett men håller kroppen varm, finns på sportaffärer eller friluftsbutiker.)
- Extra tjock tröja, gärna i Ull eller Fleece.
- Byxor
- Underkläder
- Strumpor (gärna i ull-blandning då ull behåller foten varm om den är blöt till skillnad från bomull som blir kall och bidrar till skavsår)

### Övrigt

- **Mobil och kamera-** Då vi är ute på vatten behöver dessa packas in i vattentät påse om olyckan är framme. Dessa tas såklart med på eget ansvar. Ledarna har mobiler med och det går bra att ringa till dem om det skulle vara något.

### Jourmobiler under helgen:

Erik Norberg 0709-91 82 94  
Kristin Svensson 0709-82 91 65