

## Utrustning

Utrustningen är viktig i friluftssammanhang. Enkla rejäla grejor är oftast det bästa; de flesta lyx- och modeprylar är helt onödiga. Tänk på att utrustningen bör vara:

- Ändamålsenlig
- Av enkel och rejäl konstruktion
- Slitstark
- Lätt
- Inte onödigt dyr
- Gärna av naturmaterial och egenhändigt tillverkad

## Rätt klädd året om

Kläder i flera skift är en bra huvudregel. Det är alltid bättre att klä sig i flera tunna lager än i ett enda tjockt. Plagget närmast kroppen (exempelvis en brynja) ska transportera bort fukten (svetten). Det yttersta skiktet ska stänga vind och väta ute (exempelvis regnkläder, vindjacka).

Kläderna ska inte vara åtsittande utan lösa och lediga. Då bildar fukten ett skyddande, ventilerande skikt och klädseln blir varmare. Sitter kläderna åt kan de minska blodcirkulationen, och då fryser man lättare. Kläderna bör gå väl omlott, speciellt vid kylpunkterna såsom midjan, handleder och fotleder. Ylle är överlägset när det gäller att klä sig varm: det värmer även rätt bra i vått tillstånd. Fiberpås är ett annat lämpligt material.

## Underkläder

- Använd inte nylon i underkläder vintertid, bomull eller ylle är bättre.
- En brynja, speciellt en med vertikalribbor, ger god ventilation och kombinerad med en t-shirt även god värmeverkan.
- Bär porösa plagg närmast kroppen för att avleda fukten. Våta kläder minskar värmeisoleringen avsevärt.
- Längkalsonger av ylle/yllétrikå är viktigt - också för flickor! (Strumpbyxor är inte bra i friluftssammanhang.) Komplettera gärna med grenskydd i vindtätt material.

## Skor

- Stövlar med stadig läst är bra på sommaren men mindre bra vintertid.
- Graninge-typen eller liknande av pjäxor är bäst - gärna någon kombimodell som också kan användas vid skidåkning.
- Kängor med läderskaft ska smörjas in före och under hajken för att hålla vattnet ute. För mycket fett kan dock luckra upp lädret och även frysa i stark kyla.
- Skon ska ge gott utrymme för foten. Helst ska såväl sula som 2-3 par sockor få rum i en vintersko.
- En sko i helläder eller filt andas och ger minimal kondens, medan en sko i tätt material som cellgummi ger kondens med risk för isbildning vid stark kyla.
- Våta skor torkar med tidningspapper i och upphängda på lagom avstånd från elden - inte så nära att lädret sveds! En handvärmare nedstoppad i kängan kan göra den skön att kliva i på morgonen.

## Strumpor och sockor

- Strumporna bör vara så långa att de når ovanför kängskaften. På så vis förbättras fuktavledningsförmågan.
- Strumporna bör vara rymliga så att foten får full rörelsefrihet.

- Ylle är mycket bra men slits fort, varför nylonförstärkning i häl och tå är en fördel. Fiberpås är också bra.
- Ta alltid ett par extra strumpor och sockor med på hajk.

### **Jacka**

- En vindjacka är ofodrad och har ett tätvävt tyg som är vindtätt och vattenfrånstötande. Den kan gärna vara försedd med huva.
- En kombination av vindhacka och tjock tröja är det bästa. Klädlagren kan då varieras efter kroppsanssträngning, vilket är omöjligt med enbart dunjacka eller liknande.
- Impregnera jackan före hajken.

### **Varm tröja**

- Tröjan ska inte ha polokrage. En sådan stänger värmen när man rör sig; då svettas man, blir våt och börjar frysa. Det är bättre att reglera värme och luft med en halsduk.
- Tröjan ska vara rymlig, lång i livet och ha tillräckligt långa ärmar så att handlederna blir skyddade. Det kan vara bra att ha tumgrepp på tröjan; lätt att själv sticka dit.

### **Byxor**

- Gärna skidbyxor i stadigt tyg vintertid.
- Jeans passar dåligt i friluftssammanhang, åtminstone vintertid.
- Hängslen kan rekommenderas.
- Skarven mellan skor och byxor kan skyddas med damasker eller genom att byxan fästs i skon.
- Det ska helst vara möjligt att klara av ett strumpbyte eller utan att man behöver ta av sig byxorna.
- Vid stark vind och kyla bör man förstärka med ett par vindbyxor.

### **Ryggsäck**

- Kontrollera och ställ in remmar, band och ryggavstånd. Ha alltid extrasprintar i reserv.

### **Sovsäck**

- Komplettera med påslakan och sovsäcksöverdrag.

### **Regnkläder**

- Klä dig efter taktegelprincipen, dvs. byxbenen utanpå käng- eller stövelskaften, jackan utanpå byxorna och sydvästens brätten utanför halslinningen. Då rinner regnet inte in i kläderna.

### **Handskar, vantar**

- Skidhandskar ska inte vara fodrade. Fodret gör att de torkar långsammare och att de ofta blir för varma.
- Ett par rejäla och oömma arbetshandskar är bra på vinterhajak då man jobbar med eld och grova stockar.
- Vid kyla är det lämpligt att kombinera t.ex. en tumshandske med en tumvante.
- Tumvantar är varmare än fingervantar.

### **Reparationsprylar**

---

Adress: Ärentuna Scoutkår c/o Ewa Wallin Fjuckby 26 743 91 STORVRETA	Tel Stuga/ Tel Adress: 018-366523  018-367748	Plus-/bankgiro: 468245-6  353-1969	Organisationsnr: 817602-8937	Hemsida/e-post: <a href="http://arentuna.bjorknet.com">http://arentuna.bjorknet.com</a>  arentuna@bjorknet.com
--	--	---	---------------------------------	---

- Förslagsvis sygrejor, läderbit, läderrem, ståltråd, tång, isoleringsband...

### **Packning**

- Använd packpåsar.
- Placera mjuka grejor närmast ryggen.
- Lätta saker mot botten, tunga högt upp och nära ryggen.
- Packa så mycket som möjligt inuti ryggsäcken; undvik att ha en massa lösa prylar hängande utanpå.

### **Övrigt**

- En rejäl halsduk är nog så viktigt. Den fungerar som ventil.
- Mössa bör vara av kraftigt tyg och ha rejäla klaffar att fälla ner i panna, nacke och över öronen.
- En keps skyddar också mot stark sol i snölandskap.
- Luva är ett bra plagg i hyggligt väder - kan också användas som nattmössa.
- Glöm inte bort regnkläder vintertid! De kan användas vid blötsnö och temperaturer kring noll. Regnbyxor kan också användas när man pulsar i snö.
- Märk alltid dina prylar med namn och kår!