

PAKKELISTE SOMMERLEJR 2019

- Skriv navn i/på alt!

Husk at vi altid rejser i uniform, men pak kniven i rygsækken.

Pak i en rygsæk som du kan bære, der er ingen til at bære den for dig.

Sørg for at du pakker din rygsæk selv - måske sammen med far eller mor. Så ved du, hvor alting er.

Hav en lille turtaske med til din madpakke, drikkedunk og andre småfor nødenheder.



- Sundhedskort.



- Madpakke til frokost første dag.



- Sangbog.



- Badetøj



- Langt undertøj i uld. Også godt at sove i, hvis soveposen er tynd, eller hvis natten er kølig.



- Alm. undertøj.



- T-shirts til at have på under uniformsskjorten.



- Rene strømper til hver dag.



- Skriv navn i/på alt!



- Mindst et par uldstrømper i god kvalitet.



- Lange bukser.



- Korte bukser.



- Skriv navn i/på alt!



- Vandrestøvler eller -sko.



- Regntøj.



- Gummistøvler (hvis dine vandre-støvler eller -sko ikke er vandtætte).



- Skriv navn i/på alt!



- Hat / Kasket / Cap.



- Hue.



- Handsker.



- Halstørklæde eller halsrør.



- Skriv navn i/på alt!



- Spisegrej.



- Drikkedunk.



- Viskestykke.



- Toiletgrej.



- Solcreme



- Håndklæde.



- Skriv navn i/på alt!



- Liggeunderlag.



- Sovepose.



- Skriv navn i/på alt!



- Lygte.



- Kompas.



- Kniv. (I rygsækken når vi rejser!)



- INGEN ELEKTRONISKE APPARATER!



- Skriv navn i/på alt!

Noter om at holde varmen:

Uldtøj er meget bedre end bomuldstøj, når du skal holde varmen.

Uldtøj holder på varmen, selvom tøjet er blevet vådt eller fugtigt.

Når du fryser i fødderne, så er det næsten sikkert, at du også kommer til at fryse i resten af kroppen.

Holder du hovedet varmt, så fryser du ikke i fødderne.

Årsagen til sammenhængen imellem varme/kulde i fødder og hoved og i resten af kroppen er, at den største fordampning (og dermed nedkøling) typisk sker fra hovedet, samt at de store arterier og vener i kroppen løber næsten direkte imellem hovedet og fødderne igennem hele kroppen.

Derfor:

- Hav altid langt undertøj i uld med på tur. Det kan også bruges som nattøj.

- Hav altid en uldtrøje med på tur. Den varmer selv i fugtigt vejr, og den er god under regnjakken.

- Hav altid uldstrømper med på tur. De holder på varmen i fødderne, selv når de er blevet fugtige af regn eller sved.

- Hav altid en hue med på tur - gerne i uld. Den hjælper med at holde varmen i hele kroppen, og så fylder den næsten ingenting ekstra.

- Skriv navn i/på alt!

- Har du spørgsmål?

- Så tag fat i din leder!