

PAKKELISTE SOMMERLEJR 2021

- 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 god turtaske med til din madpakke, drikkedunk, badetøj og andre småfornødenheder. Vi skal bruge den meget, når vi er afsted på dagsture!



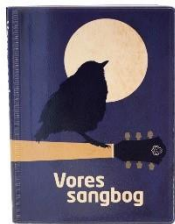
- Pas



- 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. Pak et let håndklæde, da det skal med på tur – brug evt. et ekstra viskestykke.



- Skriv navn i/på alt!



- Liggeunderlag.



- Sovepose.



- Skriv navn i/på alt!



- Lygte.



- Kompas.



- Kniv. (I rygsækken når vi rejser!)



- INGEN ELEKTRONISKE APPARATER! INGEN!!



- 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, da vi er dårlige til at dække knoppen ind, 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!