



Dette er et forslag til en pakkeliste til en dagstur. Ta selv en avgjørelse på hva du må ha med og trenger. Det finnes ikke noen absolutt regel for hva som er lurt å ha i sekken, men en generell regel for barn og ungdom, er at sekken ikke skal veie mer enn 30 prosent av kroppsvekten.

For å hjelpe kroppen til å holde riktig temperatur bør du på tur kle deg etter trelagsprinsippet. Underlag, mellomlag og ytterlag. Med flere tynne lag er det enkelt å kle av og ta på klær for å regulere temperaturen.

Ta hensyn til hvor du skal på tur, hvor lenge du skal være borte, hvordan du skal sove, og om du å bære sekken langt. Her er en liste du kan ta utgangspunkt i:

DAGSTUR PÅ VINTEREN:

På kropp:

- Sokker og undertøy av ull (underlag)
- Godt fottøy (ytterlag)
- Ullundertøy og/eller netting overdel og underdel (underlag)
- Tykk eller tynn genser (mellomlag)
- Tykk eller tynn vanntett og vindtett bukse (ytterlag)
- Vann og vindtett jakke (ytterlag)

I sekken:

- Varm genser
- Ekstra sokker eller et helt skift
- Votter, lue og buff
- Kniv
- Vann
- Mat
- Sitteunderlag
- Førstehjelpsutstyr (sportsteip/gnagsårplaster, plaster, støttebandasje og evt. andre ting)
- Solbriller og solkrem
- Hodelykt

Eventuelt:

- Kart og kompass
- Stormkjøkken og brensel eller ved
- Fyrstikker (pakkes vanntett)
- Spade (aluminium)
- Søkestang
- Skredsøker (sender og mottaker)

Husk navn på alle tingene dine!



DAGSTUR PÅ SOMMEREN

På kropp:

- Sokker og undertøy (underlag)
- Godt fottøy (ytterlag)
- T-skjorte (mellomlag)
- Tykk eller tynn genser/netting overdel (mellomlag)
- Tykk eller tynn bukse/netting underdel (mellomlag)
- Bukse eller shorts (ytterlag)
- Vann og vindtett jakke (ytterlag)

I sekken:

- Varm genser
- Ekstra sokker eller et helt skift
- Votter, lue og buff
- Kniv
- Vann
- Mat
- Sitteunderlag
- Førstehjelpsutstyr (sportsteip/gnagsårplaster, plaster, støttebandasje og evt. andre ting)
- Kart og kompass
- Solbriller og solkrem

Eventuelt:

- Hodelykt
- Stormkjøkken og brensel eller ved
- Fyrstikker (pakkes vanntett)

Husk navn på alle tingene dine!