

UTRUSTNINGSLISTA FÖR DAGSTUR (SOMMAR)

Det finns många sätt att utrusta sig inför en utfärd. Använd den här listan som hjälpmedel till din egen lista, då du packar inför utfärden. Det finns också plats för egna anteckningar. Efter utfärden kan du fylla i listan - behövde du all utrustning eller var det någonting som saknades.

GRUNDLÄGGANDE UTRUSTNING	EGNA ANTECKNINGAR
Joggingskor, vandringskängor eller gummistövlar	
Friluftskläder eller vandringskläder som är anpassade till vädret	
Underkläder och/eller underställ	
Strumpor	
Dagsryggsäck och regnskydd	
Broschyr över området eller karta och kompass	
Sittunderlag	
Matsäck	
Tändstickor/tändare i vattentät förpackning	
Vattenflaska, vatten	
Mobiltelefon med fulladdat batteri	
Toalettpapper	
Soppåse	
Liten första hjälpen-väska: plåster, sårvtvättare, skavsårplåster, gasväv, elastisk gasbinda	
DU KAN OCKSÅ BEHÖVA	
Om du ska laga mat under turen	
Friluftskök, kastruller, bränsle	
Mugg	
Tallrik	
Sked	
Beroende på årstiden, vädret eller förhållandena	
Rastkläder, t.ex. dunjacka	
Mellanlager, t.ex. ylletröja	
Reservkläder: handskar, mössa, halsduk	
Vindtäta kläder, t.ex. när det blåser i fjällen	
Regnkläder och extra strumpor	
Pannlampa	
Solkräm	
Solhatt, skyddande huvudbonad	
Baddräkt och handduk	
Heltäckande kläder som skydd mot fästingar	
Myggmedel	
Hatt med nät som skydd mot älgflugor	
Slidkniv eller multiverktyg	
Beroende på din hobby	
Kamera med reservbatteri	
Kikare	
Art- och identifieringshandböcker: svamp, fåglar, djur	
KOM IHÅG TILL NÄSTA UTFÄRD	

UTRUSTNINGSLISTA FÖR DAGSTUR (VINTER)

Det finns många sätt att utrusta sig inför en utfärd. Använd den här listan som hjälpmedel till din egen lista, då du packar inför utfärden. Det finns också plats för egna anteckningar. Efter utfärden kan du fylla i listan - behövedu all utrustning eller var det någonting som saknades.

GRUNDLÄGGANDE UTRUSTNING	EGNA ANTECKNINGAR
Varma vinterskor eller vandringskängor för vinterbruk	
Varma friluftskläder som är anpassade till vintervandring	
Underkläder, t.ex. underställ av merinoull	
Strumpor	
Dagsryggsäck och (regn)skydd	
Mellanlager som gör det möjligt att klä sig lager på lager: långärmat, ylletröja	
Mössa eller huvudbonad som skyddar öron och kinder	
Halsduk	
Varma vantar	
Pannlampa	
Broschyr över området eller karta och kompass	
Sittunderlag	
Matsäck	
Tändstickor/tändare i vattentät förpackning	
Termosflaska med varm dryck	
Mobiltelefon med fulladdat batteri, varmt skydd	
Toalettpapper	
Soppåse	
Liten första hjälpen-väska: plåster, sårtvättare, skavsårplåster, gasväv, elastisk gasbinda	
DU KAN OCKSÅ BEHÖVA	
om du ska laga mat under turen	
Friluftskök, kastruller, bränsle	
Mugg	
Tallrik	
Sked	
Beroende på årstiden, vädret eller förhållandena	
Rastkläder, t.ex. dunjacka	
Reservkläder som gör det möjligt att klä sig lager på lager	
Extra strumpor	
Solkräm	
Solglasögon	
Slidkniv eller multiverktyg	
Beroende på din hobby	
Kamera med reservbatteri	
Kikare	
Snöskor eller glidsnöskor och stavar	
Isdubbar och annan säkerhetsutrustning för att röra sig på is	
Skidor, stavar och pjäxor	
Art- och identifieringshandböcker: fåglar, djur, djurspår i snön	
KOM IHÅG TILL NÄSTA UTFÄRD	