

# Pakke sekk



**Merke** | 15. Klar deg selv

**Krav** | 1. Pakk sekken selv til en tur dere skal på.

## Generelle pakkeråd

Friluftslivet er en viktig del av speidingen. Riktig utstyr på turen er med på å forsterke gleden ved å være ute. Det kan derfor være lurt å samle seg noen «pakke erfaringer».

Noter ned hva du hadde med, og hva du hadde bruk for. Se også hva du ikke brukte, kanskje du kan spare litt vekt neste gang?

Du må 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.

## Utstysrliste vinter:

- speiderskjorte og skjerf klær etter vær
- sitteunderlag
- drikke og niste
- kniv
- lommelykt/hodelykt
- tallerken, kopp, spisebestikk
- ski, staver, skismurning
- solkrem, solbriller
- ekstra ullsokker
- ekstra lue og votter
- ekstra, varm genser/jakke
- fyrstikker (pakkes vanntett)

## Hvis du har

- kart, kartmappe, kompass
- fotoapparat
- speidersangbok
- spade

## Overnatting/fjelltur:

- sovepose
- liggeunderlag
- toalettsaker inkl dopapir
- håndkle
- klesskift
- ekstra undertøy
- innesko og klær hvis du ligger på hytte
- vindsekk, skredstang, skredsøker

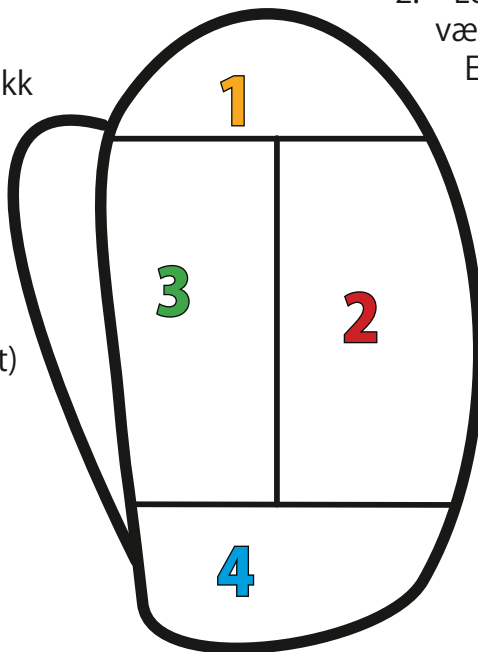
## Pakking av sekk

Pakk helst ikke med mer enn 1/4 av egen vekt. Unngå mange løse ting utenpå sekken, helst bare liggeunderlag der. Prøv å fordele vekta jevnt mellom venstre og høyre side. Juster reimene på sekken for best komfort.

Bruk regntrekk utenpå sekken ved regn. Pakk i vanntette poser, plastposer eller egen pakkepose. Pakk gjerne «like» ting i små poser slik at det blir lettere å finne fram i sekken, eks. skift i én pose, mat i en annen. Rull klærne så de tar minst mulig plass.

## Fordeling i sekken

1. Lette gjenstander som skal være tilgjengelige. Eks.: sjokolade, lommelykt, skismurning, briller, m.m.
2. Lette gjenstander som det kan være behov for i løpet av dagen. Eks.: vindjakke, vindbukse, dunjakke, m.m.
3. Pakk de tyngre gjenstandene mot ryggen, slik at tyngdepunktet kommer mellom skulderbladene. Eks.: mat, kjøkkenredskaper Pass på at spise eller kantete gjenstander ikke stikker ut mot ryggen.
4. Gjenstander som det ikke er behov for i løpet av dagen. Eks.: sovepose, klær



Ved skigåing trenger man større stabilitet, samt at overkroppen blir brukt mer aktivt. Det er derfor viktig å pakke tyngre ting lavere i sekken, gjerne ned mot korsryggen.