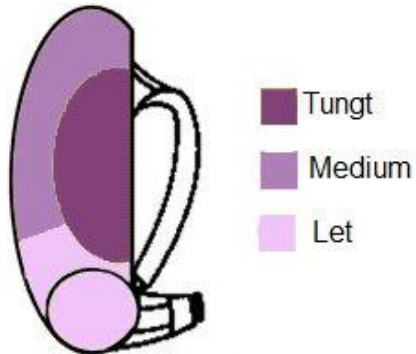


OPPAKNING

Når man skal på hike eller blot gå langt med en større oppakning, er det viktig, at man får pakket rygsækken riktig. Tegningen til høyre viser hvor i rygsækken man skal pakke det tunge, såsom sko og tungt tøy, i forhold til det mere lette for at belaste ryggen mindst mulig. Illustrationen nedenfor viser hvilke ting og sager der kan være gode at pakke i de forskjellige zoner i rygsækken. Følg tegningene til en god oppakning og hav en god hike.



Tjekliste

-til weekendturen, hike og sommerleiren

Uniform _____

Undertøy _____

Strømper – rigeligt _____

Vindtæt overtøy _____

Regntøy _____

Sweater _____

Ekstra bukser _____

Evt shorts _____

T-shirts _____

Badetøy _____

Skiftesko _____

Gummistøvler _____

Evt. bålkappe _____

Sovepose _____

Nattøy _____

Liggeunderlag _____

Håndklode _____

Toiletsager _____

Spisegreier _____

Viskestykke _____

Lygte _____

Alm. speiderudrustning _____

Evt kamera _____

Sygesikringsbevis _____

