

# Sådan pakker du din rygsæk

Når du første gang tager på tur, vil du sikkert slæbe en masse ting med, du ikke kommer til at bruge.

Det gjorde jeg også.

Sådan pakker du rygsækken

**Regel nummer 1:**

Rygsækken er posernes pose = pak de forskellige ting i små poser. F.eks. skiftetøj i en pose, køkkengrej i en anden osv. På den måde bliver det nemmere at holde orden i rygsækken.

**Regel nummer 2:**

Find alt det frem du vil have med og læg 1/3 væk igen!!!

**Regel nummer 3:**

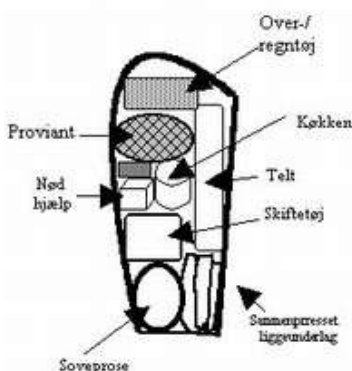
Vej fællesudstyret så I bærer på lige meget. Så er I da fri for at diskutere det, når I er trætte!!

**Regel nummer 4:**

Vej alt udstyret når du har fundet det frem du skal bruge. Husk at veje rygsækken med, og det overtøj det ikke er sikkert du har på hele tiden. Husk også, at du har vand i feltflasken, når du går.

**Regel nummer 5:**

Du skal ikke flytte hjemmefra. Har du mere end 20 kg. med, skulle du nok overveje om det er vandreferie med rygsæk du skal afsted på. (Det er kun på Himalaya expeditioner og på TV2's stjernetræf, der er folk med til at tage slæbet.)



# Justering af rygsæk

Når du skal indstille rygsækkens stropper, kan det gøres på følgende måde.



Løs alle stropper.

Tag rygsækken på og find balancen.



[Klik for større billede](#)

Spænd hoftebæltet, så du føler, at rygsækken hviler på hofterne. Dette bælte må ikke sidde i taljen.



Spænd skulderstopperne, så rygsækken kommer ind til ryggen.



Spænd brystbæltet, så det holder skulderstropperne sammen.



Nogle rygsække har nakkestropper. Disse justeres til sidst, så rygsækken kommer helt ind til ryggen.

**Det er vigtigt, at du ikke føler, at det er skulderne, der bærer rygsækken, men at den sidder på hoften.**

# PAKKELISTE TIL EN SPEJDER

- Madpakke (evt.)
- Rygsæk
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Hue / Kasket (efter årstid)
- Underholdning (f.eks. kortspil)

- Spisegrej*
- Kop
  - Dyb tallerken
  - Flad tallerken
  - Kniv
  - Ske
  - Gaffel
  - 2 viskestykker
  - Feltflaske/drikkedunk

## *Toiletsager*

- Tandbørste
- Tandpasta
- Sæbe (Hår- og body shampoo)
- Vaskeklud
- Håndklæde
- Solcreme
- Papirlommetørklæder

- Regntøj/gummistøvler

## *Specialudstyr*

- Kompas
- Kniv (Dolk/lommekniv)
- Tændstikker
- Bålkappe
- Lille rygsæk/skuldertaske
- Evt. fotografiapparat
- Lommelygte/ ekstra batterier

## *Skiftetøj*

- Undertøj (et sæt pr. døgn)
- Lange bukser (et sæt pr. uge)
- Korte bokser (efter årstiden)
- Strømper (et par pr. døgn)
- Varm trøje
- T-shirt (3 pr. uge)
- Skiftesko (Mere end en weekend)
- Badetøj

- Sygesikringsbevis

## *Påklædning ved rejse*

- Reglementeret spejderuniform
- Overtøj
- Pengepung/pengekant/bæltepung