

## VIGU UTRUSTNINGSLISTA FÖR FEM DAGARS GRUNDKURS I HAVSKAJAK



Denna utrustningslista är en rekommendation och ingenting som du slaviskt måste följa! Har du egna erfarenheter eller specialbehov så kan du ta bort och sätta till det som passar dig. Det som är satt inom parentes är endast ett förslag, det med (V) efter tar utbildningen med åt dig.

### **Kajakens utrustning:**

Paddel (V)  
Kapell (V)  
Reservpaddel (V)  
Pump (V)  
Karta (V) och handkompass  
(Paddelflottör (V) )  
(Drivankare)

### **Att paddla i:**

Flytväst (V)  
Undertröja – långärmad, ej av bomull  
Shorts - typ cykelbyxor i snabbtorkande material  
Långkalsonger – ej bomull  
Någon lite varmare tröja  
Paddeljacka - vind- och regntät, helst med kapuschong  
Keps/hatt eller liknande  
(Fotbeklädning)  
(Vind- och regntäta byxor)  
(Paddelhandskar)

### **Lättillgängligt medan du paddlar:**

Solglasögon  
Solskyddskräm  
Solskyddsstift för läppar  
Dricksvatten i liten flaska  
Snacks

### **Camping/Rast**

Tält (V)  
Sovsäck  
Liggunderlag  
Mindre plastpåsar för sopor  
WC-papper+tändstickor i egen påse  
En Ikea-kasse eller två  
(Paraply)  
(En liten bit presenning)

### **På-land-kläder**

Shorts

Sandaler  
Underställ  
Varm tröja  
Varma byxor  
Varm mössa  
Vind- och regntätt ställ  
Strumpor/sockor  
Gummistövlar/vattentålga kängor  
(Vantar)  
(Ytterligare varma kläder vid behov)  
(Extra skärmmössa el.dyl)

### **Matlagning/äta**

Vattensäckar/dunkar/flaskor (t.ex. 1,5 liters läskflaskor går bra), tre liter per dag  
Stormkök (V)  
Bränsle (V)  
Kastrull/er (V)  
(Stekpanna)  
Bestick – kniv, gaffel, sked, vass kniv, konservöppnare, trä/plast-slev  
(osthyvel, visp, vitlökspress)  
Skärbräda  
Tallrik/storkåsa  
Eldstål  
Drickskåsa/mugg/plastglas  
Disksvamp  
Diskmedel  
(Termos)

Och mat förstås!

### **Övrigt:**

Klocka, gärna vattentätt armbandsur.  
Ficklampa/pannlampa + batterier  
Förstahjälpsutrustning  
Reparationsutrustning  
Mobiltelefon  
(Radio)  
Hygienartiklar + handduk  
(Rulle sopsäckar i plast)  
(Bra bok)  
(Musikinstrument)