

Bo i naturen (sommar 1-2 nätter).

Klädsel

Tröja anpassad efter vädret.

Byxor anpassat efter vädret, om du har kortbyxor på dig under utfärden glöm inte att packa med dig ett par långbyxor.

Strumpor

Kängor/stövlar eller skor det viktigaste är att hålla fötterna varma och torra.

Jacka anpassad efter vädret, är det inte kallt och blåsigt när du far ut så packa ner jackan.

Vattenflaska ska du gå långt innan du kommer fram så är det bra att du har vatten nära till hands.

Mössa eller keps beror på vädret.

Mat

Här kommer ett enkelt exempel på mat du kan ta med dig. Tänk på maten skall hålla ute 2-3 dagar. Förvara maten på något bra skyddat ställe eller i din ryggseck.

Frukost: Havregryn (Havregrynsgröt 1 portion: 1 dl havregryn, 2 dl vatten, 1 krm salt.)

Dricker du kaffe? Snabbkaffe eller kokkaffe, packa ner den mängd du behöver.

Lunch: Första dagen, kan du göra några mackor hemma som du tar med dig i en plastlåda.

Den andra dagen fungerar burksoppa, finns en hel del olika soppor. Vissa av sopporna är redo att endast värmas upp och serveras, medan andra behöver spädas ut med vatten.

Exempel, Knorr Soldatens Ärtsoppa 570g.

Middag: Någon god köttbit eller grillkorv.

Kvällsmål: Varm mat och dryck värmer och mättar. Exempel varm choklad och någon macka.

Tänk på att ta med dig tillräckligt med mat och packa det i portionsstorlekar.

Vatten

Drick mycket vatten! När din vattenflaska är tom så se till att fylla upp den igen. Det flesta sjöar och vattendrag ute i naturen faktiskt har fullt drickbart vatten. Du skall **alltid** rena vattnet innan du dricker det, genom att man kokar vattnet. Det finns lite olika uppgifter på hur länge vattnet bör koka, allt från att det är drickbart direkt när det börjat koka våldsamt (stormkoka = stora bubblor) till att man måste koka det i minst 6 minuter.

Elda

Så här står det på på Naturvårdsverket hemsida (<http://www.naturvardsverket.se>) : Det är viktigt att välja en plats för elden där det inte är risk att den sprider sig eller skadar mark och vegetation. Grus eller sandig mark är lämpligt underlag.

Mossa, torvmark eller jordig skogsmark är mindre bra. Där finns inte bara risk för att elden lätt kan sprida sig. Den kan också ligga och pyra nere i marken för att senare flamma upp.

Du får ta nedfallna kottar och löst liggande pinnar och grenar på marken som ved till elden. Men det är inte tillåtet att hugga eller såga ner träd eller buskar, eller att ta ris, grenar eller näver från levande träd. Det är heller inte tillåtet att använda vindfällen som ved.

Om det finns skäl för stor brandrisk kan det bli eldningsförbud. Exempelvis vid torrt väder. Det är länsstyrelsen eller kommunens räddningstjänst som utfärdar eldningsförbud. Då är all öppen eld förbjuden, även eldning i iordninggjorda eldstäder.

Klädsel i packningen (ryggsäck) tips! skriv ut och kryssa i medans du packar.

- En T-Shirt
- Underkläder
- Två par sockor
- Underställ / långkalsonger
- Varm tröja
- Mössa
- Vantar
- Regnkläder
- Badkläder
- Sovsäckstips! Stoppa tröjan i sovsäckspåsen så får du en kudde.
- Liggunderlag
- Tält
- Kniv & yxa
- Stormkök
- Vattenflaska ca. 1 liter
- Tändare, tändstickor eller tändstål
- Skål / djup tallrik & mugg
- Bestick (Kniv, gaffel och sked)
- Hygienartiklar (Tandborste, tandkräm, tvål och toapapper).
- Handduk
- Ficklampa
- Kamera
- Myggmedel & solkräm
- Plastpåsar (för att samla upp skräpet)
-

Övrig packningstips! Packar du allt i små zip-påsar och sedan stoppar i ryggsäcken så är det mycket enklare att hitta och hålla ordning.

Den här packlistan har vi skrivit utav våra erfarenheter. Ta det försiktigt och kolla alltid upp att det är tillåtet att övernatta och göra eld där du tänker sova. Den är listan är anpassad efter 1 till två nätter i naturen. Om du vill stanna längre i naturen så måste listan kompletteras.