

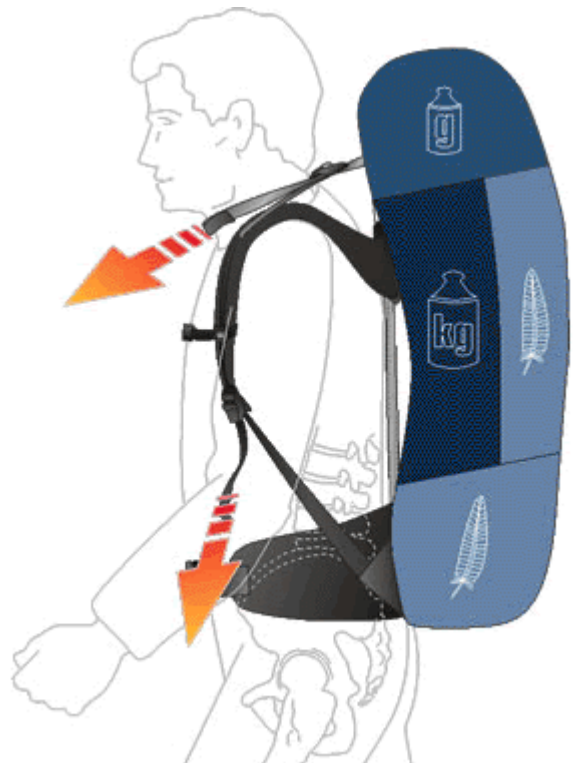


Pak og spænd din rygsæk

Når nu du er blevet tropsspejder, kan det ske, at du skal ud og gå langt på nogle ture med fuld oppakning. Det kan blive rigtig øv, medmindre at man har pakket og spændt sin rygsæk ordentligt. Derfor får du her en lille guide:

Når du pakker din rygsæk, er det vigtigt at gøre som vist på tegningen, dvs.

- De tungeste ting skal være tættest på din ryg.
- De mindre tunge ting skal være øverst i tasken.
- De letteste ting skal være i bunden af rygsækken og længst væk fra din ryg.



Sørg for selv at være med til at pakke rygsækken, det er god træning, og så ved I også, hvor alting er. Lad være med at spænde for meget uden på rygsækken, specielt tunge ting eller ting, der kan hænge og dingle, bør pakkes inde i rygsækken, da de ellers vil være irriterende, når du skal ud og gå.

Når du spænder din rygsæk, skal du lægge mærke til følgende:

- Ryggen kan som regel indstilles, så afstanden mellem hoftebælte og skulderstropper øges/mindskes. Husk at justere dette i takt med at du vokser.
- Det vigtigste er, at hoftebæltet sidder på dine hofter, for det er her, du skal bære størstedelen af din vægt.
- Dernæst hives i de nederste stropper indtil, at skulderstropperne flugter med dine skuldre (se de nederste pile på tegningen).
- Når dine skulderstropper sidder ordentligt, er det tid til at spænde rygsækken tæt på ryggen. Dette gøres vha. stropperne ovenpå skuldrene (se de øverste pile på billedet). Jo tættere vægten (dvs. din rygsæk) er på din ryg, jo mindre tungt føles det.

Kontaktinfo på jeres ledere:

Fælles mail

fredetrop@gmail.com

Amalie 60 78 80 97

Anna 61 66 85 44





Standard pakkeliste

- Tørklæde og uniform (læs i "bålet" om, hvad der skal i lommerne) - (Fordi I er spejdere)
- Madpakke til rejsen - (Fordi I bliver sultne)
- Drikkedunk, minimum 1,5 L - (Fordi "Husk at drikke vand!")
- Gode vandresko/støvler (gerne et ekstra par til hvis de bliver våde) - (Fordi vabler)
- Bestik inkl. viskestykke - (Fordi mad)
- Sovepose - (Fordi søvn)
- Liggeunderlag - (Fordi jorden kan være træls at ligge på uden)
- Sygesikringskort - (Fordi vi siger det)
- Lomme penge - (Fordi I får lyst til at bruge dem)
- Lederbestikkelse - (Fordi det nogle gange virker)
- Regntøj/overtøj - (Fordi vejret skifter)
- Varmt tøj (inkl. skiundertøj) - (Fordi kulde...)
- Koldt tøj - (Fordi varme...)
- Undertøj og vandresokker - (Fordi det rart at have med)
- Slik - (For at købe venner)
- Toiletsager - (For at beholde dine nye venner)
- Lille rygsæk - (Fordi vi ikke altid gider at rende rundt med de store tasker)
- Myggespray - (Fordi myggestik er nedern)
- Lommelygte - (Fordi nogle gange er der mørkt)
- Badetøj - (Fordi enten bliver det sjovt eller super sjovt!)
- Håndklæde - (Fordi det er koldt at være våd)
- Solcreme - (Fordi nogle gange er der sol)
- Godt humør - (Fordi det er sjovest)

Mobiltelefoner og andet elektronik hører ikke hjemme på spejderture, så det vil vi ikke se. Bliver det nødvendigt, skal lederne nok tage det med eller give klar besked.

Kontaktinfo på jeres ledere:

Fælles mail

Amalie 60 78 80 97

Anna 61 66 85 44

fredetrop@gmail.com

