



Vägledande packlista

Uppdaterad av styrelsen 2022-06-28

Anpassas av varje enskild deltagare till turens nivå och övriga förutsättningar, som deltagare kan du av turledaren få ansvar för gruppgemensam utrustning. Turledaren ansvarar för att se till att gruppgemensam utrustning medförs av gruppen.

Gruppgemensam utrustning

Reservpaddel (på en tur ska det finnas minst 1 per 4 deltagare)

Pump (på en tur ska det finnas minst 1 per 4 deltagare)

Bogserlina (på en tur ska det finnas minst 1 per 4 deltagare)

1:a hjälpen (på en tur ska det finnas minst ett kit)

Skavtejp

Mediciner (smärtstillande, vätskeersättning, Loperamid/Imodium)

Desinfektionsmedel

Plåster

Elastisk binda

Suturtejp

Kirurgtape

Tryckförband

Fästingborttagare

Myggmedel

Reparationsutrustning (på en tur bör det finnas minst 1 uppsättning)

Multiverktyg

Vattenfast tejp

Gummikord och däckslina

Reparationsmaterial för tält och liggunderlag

Individuell utrustning

Kajak- och paddingsutrustning

Paddel

Flytväst med visselpipa

Sittbrunnskapell

För vädret och turen passande paddelkläder (tex. Torrdräkt, paddeljacka, neoprenkläder, paddelhandskar och paddelskor etc.)

Keps/hatt som skydd mot solen

Solglasögon, solkräm (vattenfast)

Lättillgänglig flaska med vatten

Karta & kompass (minst en uppsättning till turledaren)

Mobiltelefon + powerbank

Mat & vatten

2–3 liter färskvatten per dygn

Frukost, lunch och middag samt mellanmål (extra energi) för hela turens omfattning

Minst ett extra mål mat

Lägerutrustning

Tält (bör vara anpassat för tältning på klippställ)

Sovsäck (packat vattentätt!)

Liggunderlag

Kudde

Kök med tillhörande bränsle samt tändare/tändstickor

Kärl för mat och dryck samt bestick

Diskborste, diskmedel

Plastpåse för sopor (vi lämnar inget kvar!)

Toarulle + spade, handtvätt

Hygienartiklar, handduk

Kläder

Regnställ, regnponcho

Ombyseskläder och handduk, i händelse av ofrivilligt bad (packat vattentätt!)

Förstärkningsplagg (Varm tröja/jacka och byxor)

Lägerkläder

Extra underställ/underkläder

Skor att använda på land

Övrigt, bonus och komfortutrustning (utifrån egen bedömning)

Flottör (för den som använder en sådan för självräddning)

Sittunderlag

Ficklampa

Kikare

Kamera

Transportkapell

Termos

Paraply