



## HLSK Paklijst – Weekend Zweden – editie 2013/2014 – v2.2

<b>D E E L N E M E R + G I D S</b>	<b>Kleding en schaatsen</b> Ondergoed Thermo onderbroek lang Thermo shirt lange mouwen Warme sokken Winddichte broek Warm shirt Wind/waterdicht jack Wanten of handschoenen Gewone muts Bivakmuts Schaats- of bergschoenen Afklik/afbindbare schaatsen die onder schaats- of bergschoenen passen Gamaschen	<b>Veiligheidsuitrusting</b> Rugzak 40–50 liter (zie 1) Kruisriem aan rugzak Reddingslijn (zie 2) Grijpband aan reddingslijn Karabiner aan grijpband (zie 3) Set Zweedse priemen (zie 4) Fluitje aan priemen Twee schaatsstokken (zie 5) Droogzak met inhoud Skibril of sneeuwbril Zonnebril Reference card deelnemer Mobiële telefoon droog verpakt Kniebeschermers Helm Elleboogbeschermers Polsbeschermers	<b>Inhoud voor droogzak</b> Handdoek Ondergoed Thermo onderbroek lang Thermo shirt lange mouwen Warme sokken Winddichte broek Warm shirt Wind/waterdicht jack Wanten of handschoenen Gewone muts Bivakmuts Plastic zakken voor voeten Plastic zak voor natte spullen  LET OP: reservekleding moet beter/warmer zijn dan de standaard kleding	<b>Comfort (in rugzak)</b> Zitmatje Thermosfles Plastic beker Broodbak waterdicht Waterzak met slang of drinkfles in zijvak Lichte regenbroek Warm overgooi jack Zakmes Taxigeld droog verpakt Fotocamera	<b>Kleine sporttas</b> Dunne slaapzak of lakenzak Kussensloop Handdoek Paspoort Geld, pinpas, creditcard Vaseline Reserve handschoenen Reserve warme sokken Gemakkelijke kleding (1 set is voldoende) Slippers Toiletas met inhoud Zonnebrandmiddel Lippenspul Oplader mobiele telefoon Oplader fotocamera
--	---	--	---	---	---

**GROEN = verplicht voor HLSK Klubbtur**

**BLAUW = aanbevolen door HLSK**

**ROOD = eigen keuze**

<b>G I D S  E X T R A  S P U L L E N</b>	<b>Navigatie &amp; noodhulp</b> Zuid Zweden kaart (1:800) Kaart van regio (ca 1:300) Detailkaarten (1:50 of 1:100) HLSK-bak lenen indien nodig GPS Kompas Hoofdlamp Referencecard gids	<b>Planning aldaar</b> Jeugdherbergenkaart Vandrarhem boekjes STF/SVIF Telefoonnr contactpersonen Woordenboekje Zweeds Logboek/schrijfblok Pen/potlood	<b>Vuurtje maken (picknick)</b> Aansteker Watervaste lucifers Paar spiritusblokjes of paar aanmaakhoutjes Inklapbaar zaagje	<b>Reserve</b> Extra batterijen camera Extra batterijen GPS Extra sluitclip heupband Extra set priemen Extra reddingslijn Extra karabiner ...	<b>C H A U F F E U R</b>	<b>Auto</b> Nagekeken auto of goede huurauto Winterbanden Gevulde ruitensproeier Extra ruitensproeistof Oliepeil in orde Remvloeistof in orde Bandendruk in orde Autopapieren Verzekeringsbewijs Twee ijskrabbers Gevarendriehoek Lichtgevend vest Krik en sleutel Reservewiel Reserve contactsleutel Gereedschap Sneeuwschep
	<b>Reparatiespullen</b> Reserveschaats universeel Steeksleutel 8, 9, 10 en 11 Boutjes/moertjes m4 en m6 Schroevendraaier normaal Schroevendraaier kruis Tape Paar tie-raps Riem met sluitclip Twee extra plastic zakken Rubber handschoenen	<b>EHBO-set</b> Waterdichte verpakking Schaar Pincet Pleisters diverse maten Blarenpleisters Noodverband / drukverband Isodeken Watten Jodium Pijnstillers	<b>Internet</b> Goede opberggas (Mini) laptop Oplader (mini) laptop Losse muis USB+SIM of WiFi-aansluiting Fotocamera USB kabel GPS USB kabel Password <a href="http://www.skridsko.net">www.skridsko.net</a> Webadressen weersites	<b>Overig</b> Mobiële telefoon droog verpakt Ijsdiktemeter Thermometer Sneeuwdieptemeter Barometer Hoogtemeter Horloge		



## HLSK Paklijst – Weekend Zweden – editie 2013/2014 – v2.2

Bijzonderheden per item:

Item	Aandachtspunten	Zeker <i>niet</i>
(1) Rugzak	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimaal 40 liter inhoud</li><li>- Rugzak van 45 liter inhoud wordt aanbevolen</li><li>- Gewone rugzak mag ook, als aangepast met kruisriem die van rugzak tussen je benen naar heupband loopt, anders komt rugzak omhoog als je in het water ligt</li><li>- Wanneer zit kruisriem goed: blijft de rugzak zitten als je hem van onderen omhoog tilt?</li><li>- Hoeveel lucht in je rugzak is nodig om je boven water te houden? Zelf testen, bijvoorbeeld zomers zwemmen</li><li>- Moet beschikken over ruim zijvak om reddingslijn 'losjes' in mee te nemen</li><li>- Advies: rugzak die onderaan het grootst is in verband met gewichtsverdeling</li></ul>	Rugzak met ouderwets hoog (stalen of aluminium) frame, deze kan het hoofd onderduwen.
(2) Reddingslijn	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zweeds model met verzwaard uiteinde om ver te kunnen gooien. Moet in zijn geheel blijven drijven. Met fluit.</li><li>- Moet zodanig aan zijkant van rugzak zitten dat hij los genoeg zit om te pakken zonder rugzak af te doen</li><li>- Handvat van reddingslijn met een grijpband over je schouder naar voren, door je karabiner heen leiden, naar heupband toe; grijpband om heupband zekeren</li><li>- Er is een 'knop' om de lijn in de zak te houden, zorg dat deze bovenin zit onder het klittenband</li><li>- Bij gebruik: klittenband losmaken, lijn stukje uittrekken en onderhands gooien</li><li>- Houd je niet in met gooien; beter achter de geplurde dan tekort gooien</li><li>- Onderhands gooien, hierdoor wordt de richting beter</li></ul>	Zelf gefrabeerd touw; deze kunnen vaak niet tegen de wind in worden gegooid en/of blijven niet drijven na gooien Los in rugzak
(3) Karabiner	<ul style="list-style-type: none"><li>- Doel: reddingslijn vastklikken wat naar je toegegooid wordt als je geplurde bent</li><li>- Tevens: meerdere reddingslijnen kunnen verbinden als je een geplurde helpt die ver op dun ijs ligt</li><li>- Moet aan voorkant op je borst op een schouderband gemonteerd zijn</li><li>- Grijpband die van reddingslijn naar je heupband loopt gaat door karabiner heen</li><li>- Neem een karabiner met grote opening</li></ul>	Sluiting met schroefdraad, deze kunnen op het moment supreme dichtzitten en vastvriezen
(4) Priemen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Doel: jezelf uit een wak kunnen trekken door met de priemen houvast te krijgen in de ijsrand</li><li>- Ze moeten hoog onder je kin hangen, anders kun je ze niet vinden als je in het water ligt</li><li>- Tip: bevestig ze op een schouderband van je rugzak, dan vergeet je ze niet</li></ul>	Nederlandse priemen (vaak maar één priem) Los in rugzak
(5) Schaatsstokken	<ul style="list-style-type: none"><li>- Doelen: ijssterkte testen, evenwicht houden op slecht ijs, passage van kistwerk, hulp bij tegenwind</li><li>- Lengte: met schoenen en schaatsen aan moeten je onderarmen licht omhoog gebogen zijn als je ze vasthebt</li><li>- Moeten sterke, scherpe punten hebben</li><li>- Moeten blijven drijven als je erdoor zakt</li></ul>	Skistokken mogen bij de HLSK niet gebruikt worden: punten zijn waardeloos

De hier genoemde spullen (rugzak met toebehoren, plus schaatsen en schoenen) zijn in Nederland te koop bij Faber Sport in Heerenveen, zie [www.fabersport.nl](http://www.fabersport.nl). In Zweden zijn de spullen te koop bij de sportzaak-ketens [Stadium](#), [Intersport](#) en [Team Sportia](#). Soms heeft de lokale jacht/vissport zaak in Zweden ook schaatsspullen. Lees op [www.hlsk.nl](http://www.hlsk.nl) ook het document "Tips voor het kopen van de uitrusting".

## Overview van de uitrusting voor deelnemers en gidsen

<p><b>Verplichte uitrusting voor deelnemers en gidsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Set Zweedse priemen</li> <li>Fluit aan priemen</li> <li>Borstsluiting aan rugzak</li> <li>Stevige heupband aan rugzak</li> </ul> <p><b>Rugzak inhoud:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- droogzak met droge set kleding</li> <li>- zonnebril</li> <li>- sneeuwbril of skibril</li> <li>- reference card</li> </ul>	<p><b>Aanbevolen extra uitrusting voor deelnemers en gidsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Waterzak met drinkslang</li> <li>Proviant bereikbaar zonder rugzak af te doen</li> <li>Kniebeschermers met harde voorkant</li> <li>Gamaschen</li> </ul>	<p><b>Verplichte extra uitrusting voor gidsen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ustdiktemeter</li> <li>Kaart(en) van de omgeving</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rugzak 40-50 liter</li> <li>Zweedse reddingslijn</li> <li>Grijpband aan reddingslijn</li> <li>Karabiner met grijpband erdoor</li> <li>Kruisband aan rugzak</li> <li>Schaatsstokken</li> <li>Schoenen met grip in de zool</li> <li>Afkiik/afbind schaatsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiele telefoon op schouderband</li> </ul> <p><b>In rugzak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zitmatje</li> <li>- thermosfles</li> <li>- drinkbeker</li> <li>- broodbak</li> <li>- lichte regenbroek</li> <li>- warm overjack</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>GPS in bovenklep van de rugzak</li> <li>EHBO-set</li> <li>Kompas</li> </ul> <p><b>In rugzak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoofdlamp</li> <li>- reference card van de gids</li> <li>- reserveschaats</li> <li>- reparatieset</li> <li>- riem met sluitclip</li> <li>- twee extra plastic zakken</li> <li>- rubber handschoenen</li> </ul>