

Personlig utrustning för Grundkurs Vinter

Pär Leijonhufvud och Svenska Överlevnadssällskapet

©2016

Det här är en handledning till vad du *skall* ha med i personlig utrustning för SÖS grundkurs vinter. Om du inte har med dig den utrustning som krävs för att kunna vara ute säkert på vintern kan vi vägra att låta dig följa med ut på utedyggen.

Val av material

Vi gillar ylle. Ylle klarar av eld mycket, mycket bättre än fleece, och därtill är inte lika skadligt för miljön. Ylle är även varmt även när det är fuktigt, vilket inte gäller för bomull eller de flesta syntetmaterial. Tänk på att alla ylleplagg inte är lika. En undertröja i merinoull är mjuk och skön mot huden, en tjock och löst stickad tröja är varm under ett vindtätt yttre lager, ett par byxor i vadmal står emot vind, snö och regn bättre än man tror och är oerhört slitstarka.

Bomull är bra i ytterlager, i vindtäta skalplagg. Där kommer dess slitstyrka till sin rätt. En anorak i tätslagen bomull är både vindtät och andas bättre än ett skalplagg. Även bomullen tål eld bättre än syntetmaterial.

Skinn och läder är vindtäta och slitstarka. Välj dem för vantar, handskar och skor.

Personlig utrustning

Du skall ha med dig följande personliga utrustning. Om du är osäker eller inte har något kontakta kursledningen i förväg. Vi kan ge råd och tips vad gäller vad som är lämpligt och fungerar, och vi har även en begränsad mängd utrustning till uthyrning eller utlåning.

Utrustning som inte är obligatorisk är märkt med en *.

Kläder

Underställ helst ull, men syntetmaterial fungerar också.

Byxor (antingen ylle eller skalbyxor av friluftstyp. Väljer du en tunnare byxa bör du välja kraftigare långkalsonger.

Tröja en tunn och en tjockare.

Värmeplagg dunjacka, täckjacka, försvarets vindrock, Jerven termo, etc.

Täckbyxor är inte nödvändiga, ta med om du har.

Skalplagg typ snödräkt eller skaljacka, åtminstone jacka/anorak är nödvändig, byxorna är bra men inte absolut nödvändiga

Vantar rejäla yllevantar, typ lovikka, och ett skal i tyg eller skinn

***Handskar** smidigare när man skall göra saker. Arbetshandskar för vinterbruk funkar bra.

Halsduk eller buff helst i ull

Mössor tag med två, en tunnare och en tjockare. Mössor av typen balaclava är varma och bra.

Sockor man bör ha tre lagar isolering, antingen tre par sockor, eller två och en filtisolerad sko/stövel. Tag med minst två omgångar! Välj ull, inte bomullssockor.

Kängor/stövlar som är varma och som går att åka skidor i. Du måste själv ha med dig lämpliga vinterkängor!

***Damasker** är bra om dina kängor inte sluter tätt med dina byxor.

Sovutrustning

Sovsäck välj antingen en vintersäck som klarar -25–30 C, eller två tunnare inuti varandra.

***Sovsäcksöverdrag** rekommenderar vi att du har med dig, helst i en väv med mycket bomull då det tål gnistor från elden bättre.

Liggunderlag helst två klassiska cellplast, eller möjligen ett isolerat uppblåsbart och ett klassiskt.

Övrigt

Ryggsäck stor nog för all din utrustning, detta betyder oftast *minst* 60 liter.

Kåsa/mugg Som du kan ha med dig ut i fält. Undvik metall, det finns en hög risk för kylskador under vinterförhållanden.

Skidor och stavar lämpliga för lös snö. Detta betyder relativt breda skidor och stavar med stora trugor. SÖS har ett *begränsat* antal skidor och stavar som kan hyras i samband med våra kurser. Om du vill hyra skidor måste du kontakta kursledningen i god tid innan kursen!

Kniv En vanlig Morakniv fungerar mycket väl.

Sol- eller skidglasögon skyddar mot vintersolen, som kan vara mycket stark.

Snöspade lämplig att bära med sig. Det går lika bra att köpa en på Jula, Clas Olsson eller liknande som en dyr "friluftsspade".

***Pannalampa** är mycket bra att ha med sig, då det är mörkt en stor del av dygnet på vintern. Ha med fräscha batterier, och extra. Väljer du litium-batterier håller de både längre och klarar kylan bättre.

Elddon för att kunna starta eld. Ha gärna med dig mer än ett sätt att starta elden, men vi anser att eldstål är den huvudsakliga metoden

***Snöborste** är bra för att borstabort snö från kläder. En vanlig diskborste är i det närmaste idealisk.

Vattenflaska i plast med vid öppning. Det går bra med t.ex. en Mer-flaska.

Thermos håller vatten varmt länge. Tag hellre med två lite mindre än en stor.

***Handvärmare** är bra för att både värma kroppen och t.ex. torka ut fuktiga skor under natten.

Hygienartiklar efter behov

Handduk

Anteckningsmateriel med andra ord papper och penna

***Kamera**

För tips och råd vad gäller val av plagg hänvisar vi till en längre guide som kan läsas på <http://www.hunter-gatherer.org/sv/information/klader-pa-vintern/>