



VALBYPARKSPEJDERNE

Pakkeguide for Valbyparkspejderne

Denne pakkeguide giver information og gode råd om, hvordan man skal pakke til en almindelig spejdertur sommer og vinter

HVAD SKAL MED I RYGSÆKKEN TIL EN SPEJDERTUR?
HVORDAN RYGSÆKKEN SKAL PAKKES?
HVILKET Udstyr er det relevant at købe?

DER ER LAVET EN SÆRLIG PAKKEGUIDE TIL VANDRETURE, HVOR MAN SKAL GÅ LANGT MED OPPAKNING
– FIND DEN UNDER 'INFORMATION' PÅ VALBYPARKSPEJDERNE.DK

Redigeret 05-06-2019



VALBYPARKSPEJDERNE

Indhold

1. Pakkelister
2. Lidt tip om pakkelisten
3. Hvad betyder 'Navn i alt'?
4. Madpakken
5. 'Hvis uheldet sker...'
6. Spisegrej og bestikpose
7. Hvordan pakker man rygsækken?
8. Hvordan indstiller man rygsækken?
9. Sovepose, liggeunderlag og rygsæk

Tjekliste inden afgang

- ✓ Alle ting fra pakkelisten er med
- ✓ Navn i alt
- ✓ "Hvis uheldet sker..." ligger i toplommen på rygsækken
- ✓ Robust og nærende madpakke
- ✓ Spisegrej er i bestikpose
- ✓ Alt er pakket i små poser
- ✓ Spejderen har selv puttet tingene i rygsækken
- ✓ Spejderen har lukket rygsækken selv og kan bære den
- ✓ Spejderen ved selv, hvordan alt udstyret skal bruges
- ✓ Rygsækken er indstillet rigtigt



VALBYPARKSPEJDERNE

Pakkelister

Sommer (maj-september)

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Regntøj – *kan udelukkes på weekendtur efter vejrudsigten*
- Overtøj
- Lukkede sko, kondisko eller vandrestøvler
- Sandaler
- Gummistøvler
- Lange bukser
- Shorts
- Trøje
- T-shirts
- Undertøj
- Strømper
- Nattøj + evt. sovedyr
- Toiletgrej: Tandbørste, tandpasta, håndklæde
- Spisegrej i bestikpose: Tallerken, mug, bestik, viskestykke, vanddunk
- Spejderuniform + tørklæde
- Lygte
- Dolk
- Madpakke til første måltid
- Lamineret 'Hvis uheldet sker...'

Sommerlejr tilføjelser:

- Badetøj
- Solhat / kasket
- Turrygsæk (lille taske til éndagstur)

Vinter (oktober-april)

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Regntøj
- Varm jakke + overtræksbukser
- Varm hue, halstørklæde og vanter, ikke strikvanter
- Lukkede sko, vinterstøvler eller vandrestøvler
- Gummistøvler med varme sokker
- Lange bukser
- Tyk trøje
- T-shirts
- Undertøj – langærmet og lange underbukser/strømpebukser
- Strømper
- Nattøj + evt. sovedyr
- Sutsko, hvis det er hyttetur
- Toiletgrej: Tandbørste, tandpasta, håndklæde
- Spisegrej i bestikpose: Tallerken, mug, bestik, viskestykke, vanddunk
- Spejderuniform + tørklæde
- Lygte
- Dolk
- Madpakke til første måltid
- Lamineret 'Hvis uheldet sker...'



VALBYPARKSPEJDERNE

Lidt tip om pakkelisten...

Skal man virkelig pakke alt fra pakkelisten? Ja, det skal man!

Pakkelisten er minimum udstyr til en spejdetur. Den er baseret på vores erfaringer med, hvad store og små har brug for, når vi er afsted sommer og vinter.

Man skal derfor ikke udelade noget fra pakkelisten...

...men man kan sagtens tilføje ting efter individuelle behov. Vi har lavet skabeloner i word med basis pakkelisten, så man kan tilføje individuelle ting og lave sin egen personlige pakkelse.

Print pakkelisten, så spejderen kan hakke tingene af, når de pakker til en tur

Tjek altid vejrudsigten – det er en god rettesnor for, hvor varmt eller koldt, man skal pakke.

Lad aldrig gummistøvlerne blive hjemme...

...selvom det ikke bliver regnvejr, kan der ofte være meget dug i græsset om morgenen, når vi sover i telt. På vinterturene er gummistøvler med varmemstrømper et godt supplement til vinterstøvlerne, når de bliver for våde. Vi har stadig til gode at løse mysteriet om, hvorfor vinterstøvlerne hos de små spejdere altid bliver våde indeni, selvom det ikke regner...

Husk, det er ikke nødvendigt at pakke et rent sæt tøj til hver dag...

...spejderne skal selv kunne gå med deres oppakning, så der god grund til ikke at pakke for meget

Det er selvfølgelig individuelt, hvor tit man skifter tøj, og **de store spejdere (junior og ældre) kan selv vurdere**, hvor meget tøj, der er relevant at have med.

For de små spejdere (mikro og mini) er en god rettesnor:

- Weekendtur er rigeligt med et sæt skiftetøj, så de kan få tørt tøj på, hvis de bliver våde fra inderst til yderst
- Sommerlejr er det fint med fire sæt t-shirts, undertøj og strømper og to par lange bukser, korte bukser/nederdele, langærmede trøjer

Sandaler skal sidde fast på foden

Klipklap'ere er som udgangspunkt ikke egnede til at være spejderfodtøj

Til sommerlejr er det også vigtigt at have nogle gode lukkede sko med ordentlig støddabsorbering med uanset alder...

...vi er nemlig altid på heik, og det er ikke sjovt at gå 10-20-30 km i et par Converse.



VALBYPARKSPEJDERNE

Hvad betyder 'Navn i alt' ...

Der skal selvfølgelig **navn i/på alle spejdernes ting** – også hos de store spejdere og lederne!

Navn er altid fornavn + som minimum forbogstav fra efternavnet...

...navn er ikke initialer, en figur på tallerkenen eller en særlig gammel dolk fra morfar. For selvom spejderne kan genkende deres ting, hjælper de voksne ofte med at finde dem, og vi ved ikke, hvad vi skal lede efter.

Navn skal skrives tydeligt på tingene.

Navn skal også i sovepose, på liggerunderlag, på rygsækken og på tørklædet!

Mange køber det samme type grej, og det kan være svært at finde rundt i fire ens liggeunderlag i et telt...

Vi anbefaler navnelapper.dk eller lignende...

... det er nemt at sætte på tingene, kan gå i vaskemaskine og opvask, og navnet træde tydeligt frem på den hvide baggrund.

Sprittusch bliver vasket af i opvasken og holder ikke en hel weekend, og ridser i plastiktallerkenen er ikke til at se.



Opvasken er tit stor på en spejdertur, og så er det godt med tydeligt navn på alle dele, så vi hurtigt kan få ryddet op!

Sæt navnelappen på siden af tallerkener og kopper!

Så kan man nemt se den, selvom det er fyldt op med mad og drikke



VALBYPARKSPEJDERNE

Madpakken

Vi har altid madpakke med til første måltid på turen!

Det er vigtigt, at madpakken er robust og nærende. Både store og små bruger meget energi på en spejdetur, så vi skal fyldes godt op.

En robust og nærende madpakke er en rugbrødsmadpakke, gerne med grønsagssnacks. Men ingen slik, proteinbarer, kinderschnitte, yoghurt, pandekager eller lignende...

...heller ikke som dessert. Vi kan ikke holde øje med, hvad børnene spiser først, og desserten er fristende at starte med, mætter hurtigt men ikke længe, og så har vi hurtigt sultne maver igen



Pak madpakken i fx sølvpapir og en frysepose, som man kan samle sit skrald i og smide ud bagefter. Det fylder meget i rygsækken med en tom madkasse.

Pak madderne ind individuelt. Vi spiser tit med "madpakken i skødet", så hvis de glider ned på jorden, går verden ikke under.





VALBYPARKSPEJDERNE

‘Hvis uheldet sker...’

‘Hvis uheldet sker...’ formularen skal altid ligge i toplommen på rygsækken...

...for hvis vi er nødt til at tage på skadestuen med en spejder, er det vigtigt, vi har relevante informationer ved hånden.

Relevante informationer er:

- CPR nummer
- Telefonnumre på to kontaktpersoner
- Info om allergier mv.

Det er nødvendigt, at **vi har informationerne med på tur i papirudgave**. For selvom vi ofte er steder, hvor vi har internetadgang, er det ikke en garanti.

På grund af GDPR reglerne vil vi ikke opbevare denne type informationer hos lederne. Spejderne skal selv have det med, og for at vi altid kan finde det i en nødsituation, skal formularen opbevares samme sted hos alle – nemlig i toplommen på rygsækken!

Find formularen på www.valbyparkspejderne.dk under ‘Information’

Navn på spejder: <input type="text"/>		CPR: <input type="text"/>
Kontakt 1 – Navn: <input type="text"/>		
Tlf.nr.: <input type="text"/>	Relation: <input type="text"/>	
Kontakt 2 – Navn: <input type="text"/>		
Tlf.nr.: <input type="text"/>	Relation: <input type="text"/>	
Allergier, særlige behov: <input type="text"/>		

Laminer formularen og hav den altid liggende i toplommen

Vi hjælper gerne med laminering i spejderhytten



VALBYPARKSPEJDERNE

Spisegrej og bestikpose

Vi anbefaler, at spisegrejet som minimum består af:

- Tallerken
- Kop / mug
- Bestik
- Viskestykke
- Vanddunk

Tallerken må meget gerne være med høje kanter...

...da man som regel skal gå fra madbuffeten til spisebord, og ofte spiser vi med maden i skødet. Selv rugbrødsmadder har det med at glide af en tallerken uden kanter (også for de voksne!).

Lad være med at købe en spork i plastik. De knækker for et godt ord – og det er ikke sjovt at være på lejr uden gaffel og ske...



Spisegrejet skal opbevares i en bestikpose, der kan hænge på en knage...

...Vi har et stativ til at hænge bestikposer på, som vi tager med på turene, så alle bestikposerne kan hænge, hvor vi spiser.

Det er en stor hjælp, særligt for de små spejdere, at man ikke skal tage spisegrejet ind/ud af deres rygsæk tre gange om dagen. Det giver dels bedre overblik, minimere tidsforbruget omkring måltiderne og så bliver der meget mindre rod i rygsækken. **Derfor er bestikpose et krav hos Valbyparkspejderne.**

Man kan købe bestikposer i Spejdersport, men man kan også sy sin egen. Se vejledning [her](#)... Ofte laver vi projekter, hvor spejderne dekorerer deres egen bestikpose.

Spejdersport har et godt basissæt med to tallerkener og en lille foldekop (vist på billedet). Derudover kan man købe en mug og et sæt bestik

Det er vigtigt, at spejderne nemt kan kende deres bestikpose

Det kan være svært, hvis halvdelen har købt den samme sorte i Spejdersport



VALBYPARKSPEJDERNE

Hvordan pakker man rygsækken?

Rygsækken er posernes pose...

...pak alle ting i mindre poser i rygsækken. Det gør det meget nemmere at finde ting og tage ting ind og ud af rygsækken, når man har undertøj i en pose, t-shirts i en anden osv. Samtidig beskytter det tøj og ting for at blive fugtige, hvis vejret ikke så spejdervenligt.

IKEAs fryseposer med zip lock er gode poser...

...de er kraftige, fås i flere størrelser, og det er nemt for spejdere i alle aldre at åbne og lukke. Man kan også købe mere avancerede udgaver af helt vandtætte pakposer i friluftsboutikker.



Hver generelt opmærksom på, om spejderne selv kan finde ud af bruge deres udstyr

Fx er soveposehylstre af og til meget små. Her kan det være en fordel at købe et større i Spejdersport, så det er nemmere at få soveposen pakket sammen.

Vi gør meget for at hjælpe spejderne til at have styr på deres ting. Især for mikro/mini spejdere kan det hurtigt blive uoverskueligt, og vi hører ofte svaret: "Nej, jeg har ikke en varm trøje med", fordi de ganske enkelt ikke kan overskue, hvad de har i tasken.

På turene hjælper lederne med "teltorden", så børnene mindst én gang om dagen får samlet alle deres ting i deres rygsæk og vildtfarende sokker og sovedyr bliver ryddet op i teltet og ført tilbage til ejermanden.

Men **det er også vigtigt, at forældrene hjælper med:**

- **Pakke alt i små poser** som beskrevet ovenfor
- **Børnene altid er med til at putte tingene ned i rygsækken**, så de ser, hvad de har med, og hvor det bliver lagt
- **Børnene altid selv lukker/lyner rygsækken**, så de også kan, når de skal pakke sammen på turen
- **Laver løfteprøve inden afgang**, så man er sikker på, at spejderen selv kan bære sin rygsæk. Der er ingen voksne til at hjælpe, når vi er afsted.



VALBYPARKSPEJDERNE

Hvordan indstiller man rygsækken?

Det er vigtigt at pakke rygsækken rigtigt... så vejer den meget mindre at gå med! Se på billedet, hvor de enkelte ting skal ligge



Alt grej skal være spændt godt fast på rygsækken. Ting, der hænger og dingler, øger vægten betydeligt og giver ubalance, når man går.

Det er også en god idé at lægge tingene nogenlunde samme sted hver gang. Så bliver det nemmere at overskue, hvor man skal lede efter tingene. Det kan godt give tårer i øjnene, når en minispejder ikke kan finde sit sovedyr ved senge tid.

Læg altid regntøj, madpakke og vandflaske, så det er til at komme til uden at skulle hive alt ud af rygsækken

Rygsækken skal altid være indstillet rigtigt, også selvom man kun skal gå en kort tur. Når man tilpasser rygsækken, skal man altid gøre det med vægt i den, som når man skal gå med den på tur.

Ryglængden = afstand mellem hoftebælte og skulderstropper skal være rigtig. Ryglængden justeres på bagsiden af rygsækken.

Hoftebæltet sørger for, at vægten fra tasken bliver overført til din krop på den bedst tænkelige måde. Hoftebæltet bør sidde i samme højde af dit lår, hvis du løfter dit ben, så låret er i 90 grader.

Når man har pakket tasken, skal **alle remme mv. justeres hver gang**, man skal have den på:

- Start med at løsne alle stropper/remme og tag rygsækken på
- Spænd hoftebæltet – her hviler mest af vægten
- Stram skulderremene – holder rygsækken ind til kroppen
- Spænd topstrammerne – får toppen af rygsækken ind til kroppen
- Spænd bryst remmen

Spejdersport har en god guide til at indstille rygsækken [her](#)...



VALBYPARKSPEJDERNE

Sovepose, liggeunderlag og rygsæk

Det er vigtigt, at spejderne har en ordentlig sovepose, liggeunderlag og rygsæk, også for de mindste spejdere. Men der er ingen grund til at købe det dyreste vandreudstyr.

Vi anbefaler, at man kigger på udstyr i Spejdersports eget mærke 'Asivik'. Det er produkter udviklet til almindeligt spejderbrug og er god og kvalitet til rimelige penge. Man kan også sagtens kigge efter at købe brugt udstyr, hvis man kan få det i rette størrelser og kvalitet.

Sovepose

Asivik Hiker 3-sæson er en god basis sovepose, som passer til at sove ude i foråret, sommer og efterår. Mikro/mini spejdere sover kun ude på disse årstider, mens de store spejdere kan supplere med en ekstra sovepose om vinteren, hvis ikke man vil investere i en vintersovepose.

En billig sovepose fra Bilka er som regel kun egnet til at sove indendørs, og selv i spejderhytter kan den være for kold...

Rygsæk

For mikro/mini spejdere er det fint med en 40l rygsæk. De vokser stadig, og den størrelse holder i nogle år. Til de større spejdere anbefaler vi, at spejderne er med i butikken, så de kan blive vejledt til at købe den typer, der passer bedst til dem.

Spejdersport har en fin startpakke til flere aldersgrupper (Asivik startpakke). Den er god at få inspiration fra.

Underlag

For mikro/mini spejdere er det helt fint med et skumliggeunderlag.

Vi anbefaler, at man kun bruger oppustelige liggeunderlag fra junior spejdere og ældre. Det er vigtigt, at spejderne selv kan puste underlaget op og pakke det sammen igen uanset alder. Hvis man køber oppustelige liggeunderlag til mikro/mini spejdere, skal de hjemmefra øve sig på at bruge det uden hjælp fra voksne.

Der er ikke meget isolering i et fladt liggeunderlag, så hvis man ikke selv kan puste det op, har man meget mere komfort i et skumunderlag.

