

Förslag på packlista för en dagsvandring



- En ryggsäck**
Helst inte är för stor. Den får gärna ha en bröstrem så blir den skönare att bära.
- Vatten eller annan dryck i flaska**
Kanske viktigast av allt! Vid vätskebrist minskar orken, humöret och tankeförmågan.
- Snacks**
Tips: torkad frukt och nötter är nyttigt och innehåller mycket energi. Morotsbitar och äppelklyftor är andra tips. Och choklad ...
- Regnkläder eller sopsäck**
Om det finns risk för regn, är det så klart bra med regnkläder och stövlar/ vattentåliga skor. Ett alternativ som funkar ok är en stor sopsäck i plast som du kan använda som regnponcho.
- Ett extra par strumpor**
Bra att byta till om du skulle bli blöt om fötterna.
- Två plastpåsar**
Om dina skor skulle bli genomblöta kan du stoppa plastpåsar i skorna och ta på dig det torra extra paret strumpor så klarar du dig hem med torra fötter.
- Ett så kallat förstärkningsplagg**
Det kan vara en varm tröja eller jacka som du kan ta på när du pausar eller om du fryser. Det kan också vara en tjockare mössa och vantar.
- Ett sittunderlag**
Du kan lätt göra ett eget med en plastpåse och ett par tidningar!
- Första hjälpen**
Går ni i grupp kan ni ta med ett gemensamt lite större första hjälpen kit. Annars kan du ta med till exempel plåster, förband, sårtvätt och pincett. Skavsårplåster kan också vara guld värt!
- Matsäck**
Om ni ska vara ute längre tid är en matsäck toppen. Det mesta smakar på något sätt godare ute i naturen.
- Termos**
Om det är kallt ute är det perfekt med varm dryck. Har du inte en termos kan du ha en petflaska i en raggsocka.

Det finns så klart fler saker som kan vara bra att ha, beroende på typen av vandring. Det kan vara visselpipa för att lättare bli hittad om du går vilse, kåsa (en slags mugg), karta och kompass, powerbank, tändstål eller annat.