



UITRUSTING EN PAKLIJST

Voor een lang weekend schaatsen met de HLSK

Dit document beschrijft welke uitrusting je nodig hebt als je een (lang) weekend de natuur ingaat om te schaatsen met de HLSK. De paklijst geeft aan wat door de HLSK verplicht wordt gesteld, plus wat je zelf kunt overwegen om extra mee te nemen. Vergeet niet: je neemt snel teveel mee!

Rob Mulders
rob@fire.ly

HLSK Uitrusting en paklijst voor een weekendtrip – editie 2018/2019 – v3.1

1. Inleiding

Op de Zweedse manier schaatsen is een outdoorsport. Je bent op elkaar aangewezen als er buiten in de natuur iets gebeurt. Om de veiligheid van de groep te waarborgen, stelt de HLSK de Zweedse veiligheidsuitrusting verplicht. In dit document kun je lezen wat dat inhoudt.

2. Kleding en schaatsen

De weersomstandigheden kunnen sterk wisselen in Scandinavië. Daarnaast moet je er rekening mee houden dat je met de HLSK vaker stilstaat (navigeren, ijs checken, moeilijke passages) dan wanneer je op de baan schaatsst. Vandaar dat een tweelaags (benen) c.q. drielaags (bovenlijf) systeem met ruim zittende kleding een must is. Combineer thermo-ondergoed met een outdoorbroek (geen strak schaatspak), een warm fleecce en een soft-shell. In je rugzak neem je een licht donsjack mee voor de pauzes. Uiteraard horen goede sokken, handschoenen en een muts in de uitrusting. Je schaatsen moeten onder stevige schoenen vastgebonden of vastgeklikt kunnen worden, waarbij de schoenen een rubberprofiel hebben om goed over rotsen en door het bos te kunnen lopen. Zie verder het blok *Kleding en Schaatsen* in de paklijst.

3. Veiligheidsuitrusting (in en op de rugzak)

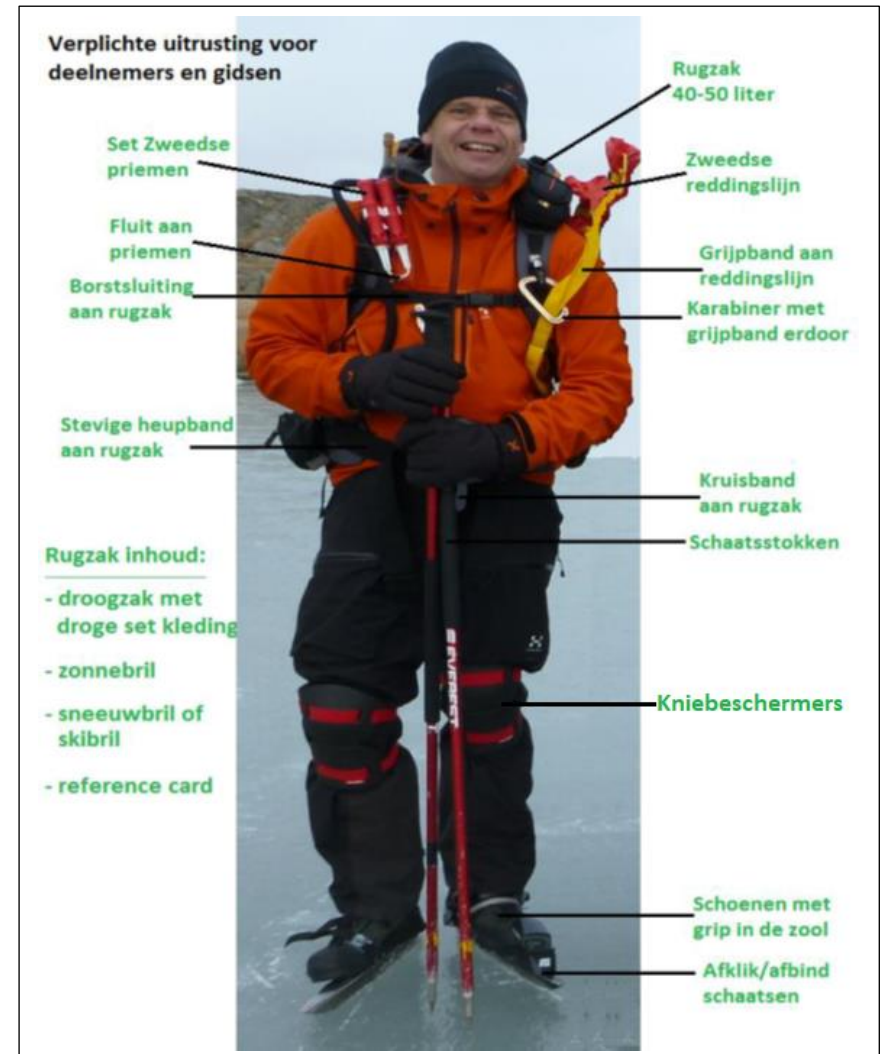
Nederlanders zeggen: ik zak er niet door. De Zweden zeggen: we helpen elkaar eruit als iemand erdoor zakt. De HLSK kiest voor de Zweedse benadering. Vandaar dat iedere deelnemer van een schaatsgroep de juiste veiligheidsuitrusting bij zich moet hebben. Jij vertrouwt op de groep, de groep vertrouwt op jou. In de afbeelding hiernaast zie je de onderdelen van de Zweedse veiligheidsuitrusting. Een toelichting van de belangrijkste onderdelen vind je op de volgende pagina *Overzicht Veiligheidsuitrusting*.

4. Overige spullen (in een kleine sporttas)

Na afloop van een dagtocht overnachten we als groep in een "vandrарhem", letterlijk vertaald een wandelhuis. Een vandrарhem bevat basic slaapkamers met stapelbedden, een douche/toilet en een zelfbedieningskeuken. Je neemt je eigen (niet te warme) slaapzak en kussensloop mee, plus wat toiletspullen, schoon ondergoed en eventueel een setje makkelijke avondkleding. Meer dan één set avondkleding is teveel. De paklijst bevat een blok *Kleine Sporttas* waarin deze spullen zijn opgesomd. Op een HLSK weekendtrip heb je dus maximaal twee bagagestukken bij je: de schaatsrugzak en de kleine sporttas.

5. De samenvattende paklijst

De laatste pagina in dit document bevat de samenvattende *Paklijst*, waarop alle spullen staan die je meeneemt als op een meerdaagse trip gaat. Travel light en veel plezier!





HLSK Uitrusting en paklijst voor een weekendtrip – editie 2018/2019 – v3.1

Overzicht Veiligheidsuitrusting

Item	Aandachtspunten	<u>Wat voldoet niet</u>
(1) Rugzak	<ul style="list-style-type: none">- Minimaal 40 liter inhoud- Zweedse schaatsrugzak van 45 liter inhoud wordt aanbevolen- Gewone rugzak mag ook, indien aangepast met kruisriem die van rugzak tussen je benen naar heupband loopt, anders komt de rugzak omhoog als je in het water ligt- Wanneer zit de kruisriem goed: blijft de rugzak zitten als je hem van onderen omhoog tilt?- Hoeveel lucht in je rugzak is nodig om je boven water te houden? Zelf testen, bijvoorbeeld zomers zwemmen- Moet beschikken over ruim zijvak om reddingslijn 'losjes' in mee te nemen	Rugzak met hoog (stalen of aluminium) frame, deze kan het hoofd onder water duwen. Rugzak zonder heupband, borstband en kruisriem.
(2) Reddingslijn	<ul style="list-style-type: none">- Zweeds model met verzwaard uiteinde om ver te kunnen gooien. Moet in zijn geheel blijven drijven. Met fluit.- Moet zodanig aan zijkant van rugzak zitten dat hij los genoeg zit om te pakken zonder rugzak af te doen- Handvat van reddingslijn met een grijpband over je schouder naar voren, door je karabiner heen leiden, naar heupband toe; grijpband om heupband zekeren- Er is een 'knop' om de lijn in de zak te houden, zorg dat deze bovenin zit onder het klittenband- Bij gebruik: klittenband losmaken, lijn stukje uittrekken en onderhands gooien- Houd je niet in met gooien; beter achter de geplurde dan tekort gooien- Onderhands gooien, hierdoor wordt de richting beter	Zelf gefabriceerd touw; deze kunnen vaak niet tegen de wind in worden gegooid en/of blijven niet drijven na gooien. Lijn los in rugzak.
(3) Karabiner	<ul style="list-style-type: none">- Doel: reddingslijn vastklikken die naar je toegegooid wordt als je geplurde bent- Tevens: meerdere reddingslijnen kunnen verbinden als je een geplurde helpt die ver op dun ijs ligt- Moet aan voorkant op je borst op een schouderband gemonteerd zijn- Grijpband die van reddingslijn naar je heupband loopt gaat door karabiner heen- Neem een karabiner met grote opening	Sluiting met schroefdraad, deze kunnen vastvriezen.
(4) Priemen	<ul style="list-style-type: none">- Doel: jezelf uit een wak kunnen trekken door met de priemen houvast te krijgen in de ijsrand- Ze moeten hoog onder je kin hangen, anders kun je ze niet vinden als je in het water ligt- Tip: bevestig ze op een schouderband van je rugzak, dan vergeet je ze niet	Nederlandse priemen (vaak maar één priem). Priemen los in rugzak.
(5) Schaatsstokken	<ul style="list-style-type: none">- Doelen: ijssterkte testen, evenwicht houden op slecht ijs, passage van kistwerk, hulp bij tegenwind- Lengte: met schoenen en schaatsen aan moeten je onderarmen licht omhoog gebogen zijn als je ze vasthebt- Moeten sterke, scherpe punten hebben- Moeten blijven drijven als je erdoor zakt	Skistokken, de punten zijn niet scherp genoeg.
(6) Droogzak met inhoud	<ul style="list-style-type: none">- Bij voorkeur een waterdichte kanozak met oprolbare sluiting. Dicht geplakte plastic zakken werken niet.- De set reservekleding in de kanozak "andersom" inpakken: wat je het eerst aantrekt, bovenin- De reservekleding dient warmer te zijn dan de set waar je in schaatst. Niet je afdankertjes inpakken!	Dichtgeplakte vuilniszak.
(7) Schoenen en schaatsen	<ul style="list-style-type: none">- Absolute noodzaak voor alle typen is dat de schaats los kan van de schoen i.v.m. passages over land of door bos.- Noren zijn niet geschikt voor de HLSK-manier van schaatsen, omdat de ijzers te kort zijn en de punten te steil oplopen.- Persoonlijke voorkeur bepaalt keuze tussen losse hiel (advies Skyllermarks Blå) of vaste hiel (advies Stadium Everest).	Noren. Schoenen met gladde zool.



HLSK Uitrusting en paklijst voor een weekendtrip – editie 2018/2019 – v3.1

D E E L N E M E R	Kleding en schaatsen 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 (zie 7)	Veiligheidsuitrusting 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 (zie 6) Skibril of sneeuwbril Zonnebril Mobiele telefoon droog verpakt Kniebeschermers Reference card Helm Elleboogbeschermers Polsbeschermers	Inhoud voor droogzak 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 LET OP: reservekleding moet beter/warmer zijn dan de standaard kleding	Comfort (in rugzak) Zitmatje Thermosfles met beker Broodbak waterdicht Waterzak met slang of drinkfles in zijvak Lichte regenbroek Warm overgooi jack Gamaschen Zakmes Taxigeld droog verpakt Fotocamera Zonnebrandmiddel Lippenspul	Kleine sporttas Dunne slaapzak of lakenzak Kussensloop Handdoek Paspoort Rijbewijs (indien in bezit) Geld, pinpas, creditcard Oplader mobiele telefoon Reserve handschoenen Reserve warme sokken Gemakkelijke kleding (1 set) Slippers Toiletas met inhoud Oplader fotocamera
--	--	--	---	---	---

GROEN = verplicht voor HLSK Klubbtur

BLAUW = eigen keuze

G I D S E X T R A S P U L L E N	Navigatie Overzichtskaart (ca 1:800) Regiokaarten (ca 1:250) Detailkaarten (1:50 of 1:100) GPS met kabel en oplader Kompas Hoofdlamp	Voor planning aldaar Vandrarhem boekjes STF/SVIF Woordenboekje Zweeds Kaartenbak lenen van Joris	Vuur maken in de pauze Aansteker Watervaste lucifers Paar spiritusblokjes of paar aanmaakhoutjes Inklapbaar zaagje	Reserve Extra batterijen camera Extra batterijen GPS Extra sluitclip heupband Extra set priemen Extra reddingslijn Extra karabiner	C H A U F F E U R	Auto Nagekeken auto of goede huurauto Winterbanden Gevulde ruitensproeier Extra ruitensproeistof
	Reparatiespullen Reserveschaats universeel Steeksleutel 8, 9, 10 en 11 Boutjes/moertjes m4 en m6 Schroevendraaier normaal Schroevendraaier kruis Tape Paar tie-raps Riem met sluitclip	EHBO-set Waterdichte verpakking Schaar Pincet Pleisters diverse maten Blarenpleisters Noodverband / drukverband Isodeken Watten Jodium Pijnstillers	Internet Goede opberggas Laptop Oplader laptop Wifi aansluiting op laptop Wifi via mobiele telefoon	Overig Ijsdiktemeter Thermometer		