



# 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!

HLSK Gidscommissie

Te bereiken via [rob@fire.ly](mailto:rob@fire.ly)

## HLSK Uitrusting en paklijst voor een weekendtrip – editie 2020/2021 – v3.2

### 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 fleecede 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)

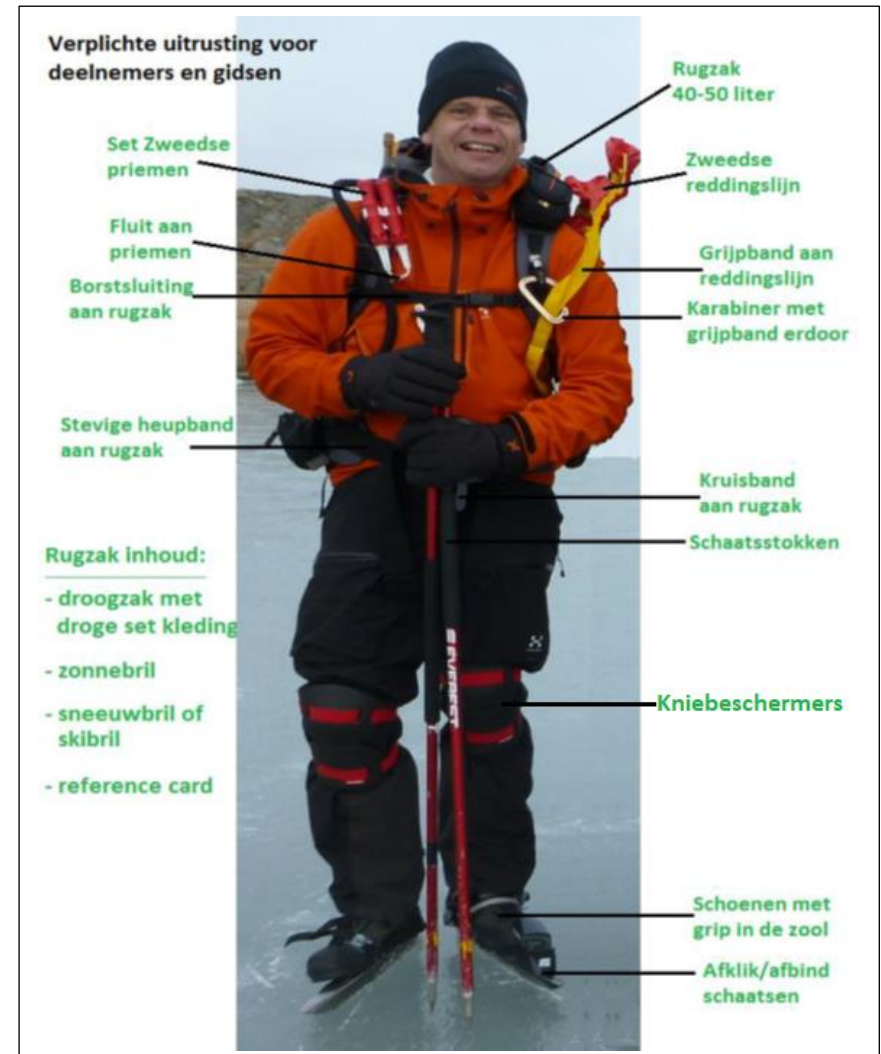
Nederlanders zeggen: ik zak er niet door. De Zweden zeggen: we helpen elkaar eruit als iemand erdoor zakt. De HLSK kiest voor de Zweedse benadering. Vandaar dat iedere deelnemer van een schaatsgroep de juiste veiligheidsuitrusting bij zich moet hebben. Jij vertrouwt op de groep, de groep vertrouwt op 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. Rolkoffers zijn erg onhandig.

### 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 2020/2021 – v3.2

### Overzicht Veiligheidsuitrusting

Item	Aandachtspunten	<b><i>Wat voldoet niet?</i></b>
(1) Rugzak	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minimaal 35 liter inhoud bij klein postuur, 40 liter inhoud bij groot postuur</li><li>- Gewone rugzak mag, indien aangepast met kruisriem die van rugzak tussen je benen naar heupband loopt, anders komt de rugzak omhoog als je in het water ligt</li><li>- Testen of de kruisriem goed zit doe je als volgt: blijft de rugzak op zijn plek zitten als je hem van onderen omhoog tilt?</li><li>- Hoeveel lucht in je droogzak is nodig om je boven water te houden? Zelf testen, bijvoorbeeld zomers zwemmen</li><li>- De rugzak moet beschikken over een ruim zijvak om de reddingslijn 'losjes' in mee te nemen</li><li>- Opbergvakjes op de heupband zijn aanbevolen, om iets te eten te kunnen pakken zonder dat je de rugzak afdoet</li></ul>	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"><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 moet met een grijpband over je schouder naar voren lopen, door je karabiner heen, naar de heupband toe; dit is de grijpband om je reddingslijn te kunnen pakken zonder dat je de rugzak afdoet</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 degene die door het ijs is gezakt (de 'geplurrd'), dan tekort gooien</li><li>- Oefen onderhands gooien, hierdoor wordt de richting beter</li></ul>	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"><li>- Doel: de reddingslijn vast kunnen klikken die naar je toegegooid wordt als je geplurrd bent</li><li>- Tevens: meerdere reddingslijnen kunnen verbinden als je een geplurrd 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, anders is het lastig om de lijn erin te krijgen als je in het water ligt</li></ul>	Sluiting met schroefdraad, deze kunnen 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). Priemen 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, de punten zijn niet scherp genoeg.
(6) Droogzak met inhoud	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bij voorkeur een waterdichte kanozak met oprolbare sluiting. Dicht geplakte plastic zakken werken niet.</li><li>- De set reservekleding in de kanozak "andersom" inpakken: wat je het eerst aantrekt, bovenin</li><li>- De reservekleding dient warmer te zijn dan de set waar je in schaatst. Niet je afdankertjes inpakken!</li></ul>	Dichtgeplakte vuilniszak.
(7) Schoenen en schaatsen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Absolute noodzaak voor alle typen is dat de schaats los kan van de schoen i.v.m. passages over land of door bos.</li><li>- Noren zijn niet geschikt voor de HLSK-manier van schaatsen, omdat de ijzers te kort zijn en de punten te steil oplopen.</li><li>- Persoonlijke voorkeur bepaalt keuze tussen losse hiel (advies Skyllermarks Blå) of vaste hiel (advies Stadium Everest).</li></ul>	Noren. Schoenen met gladde zool.



## HLSK Uitrusting en paklijst voor een weekendtrip – editie 2020/2021 – v3.2

<b>D E E L N E M E R</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 (zie punt 7 op de vorige pagina)	<b>Veiligheidsuitrusting</b> Rugzak 35-45 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	<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  LET OP: reservekleding moet beter/warmer zijn dan de standaard kleding	<b>Comfort (in rugzak)</b> Zitmatje Thermosfles met beker Broodbak waterdicht Waterzak met slang of drinkfles in zijvak Lichte regenbroek Warm donzen jack Gamaschen Zakmes Zonnebrandmiddel Lippenspul	<b>Kleine sporttas</b> Dunne slaapzak of lakenzak Kussensloop Handdoek Paspoort Rijbewijs (indien in bezit) Geld, pinpas, creditcard Oplader mobiele telefoon Reserve handschoenen Reserve warme sokken Schoon ondergoed Gemakkelijke kleding (1 set) Toiletta's met inhoud
--	---	--	---	---	---

**GROEN = verplicht voor HLSK Klubbtur**

**BLAUW = eigen keuze**

<b>G I D S  E X T R A  S P U L L E N</b>	<b>Navigatie</b> Overzichtskaart (ca 1:800) Regiokaarten (ca 1:250) Detailkaarten (1:50 of 1:100) Topo GPS op je mobiel GPS met kabel en oplader, of Strava op je mobiel Kompas Hoofdlamp	<b>Navigatie (vervolg)</b> Indien je niet over de juiste kaarten beschikt zoals hiernaast genoemd: Kaartenbak Ienen van Joris	<b>Vuur maken in de pauze</b> Aansteker Watervaste lucifers Paar spiritusblokjes of paar aanmaakhoutjes Inklapbaar zaagje	<b>Reserve</b> Power bank voor je mobiel Extra batterijen GPS Eén reservestok voor de hele groep	<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 Ruitenkrabber Gevarendriehoek Lichtgevend vest Krik en wielopsleutel Reservewiel Reserve contactsleutel Gereedschap Sneeuwschep 4x4 aandrijving (zeker in Noorwegen)
	<b>Reparatiespullen</b> Reserveschaats universeel Steeksleutel 8 en 10 Boutjes/moertjes m4 en m6 Schroevendraaier normaal Schroevendraaier kruis Tape Paar tie-raps	<b>EHBO-set</b> Waterdichte verpakking Schaar Pincet Pleisters diverse maten Blarenpleisters Noodverband / drukverband Isodeken Watten Jodium Pijnstillers	<b>Internet</b> Goede opberggas Laptop Oplader laptop Wifi via mobiele telefoon	<b>Overig</b> Ijsdiktemeter Thermometer		