



UITRUSTING EN PAKLIJST

Voor een meerdaagse schaatstrip met de HLSK

Dit document beschrijft welke uitrusting je nodig hebt als je meerdere dagen 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

HLSK Uitrusting en paklijst voor een meerdaagse trip – editie 2023/2024 – v3.6

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 Nordic Skating 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 Nordic Skating 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 lang thermo-ondergoed met een outdoorbroek (geen strak schaatspak), een warm shirt (geen fleece, dat zuigt water op) en een soft-shell. In je rugzak neem je eventueel 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)

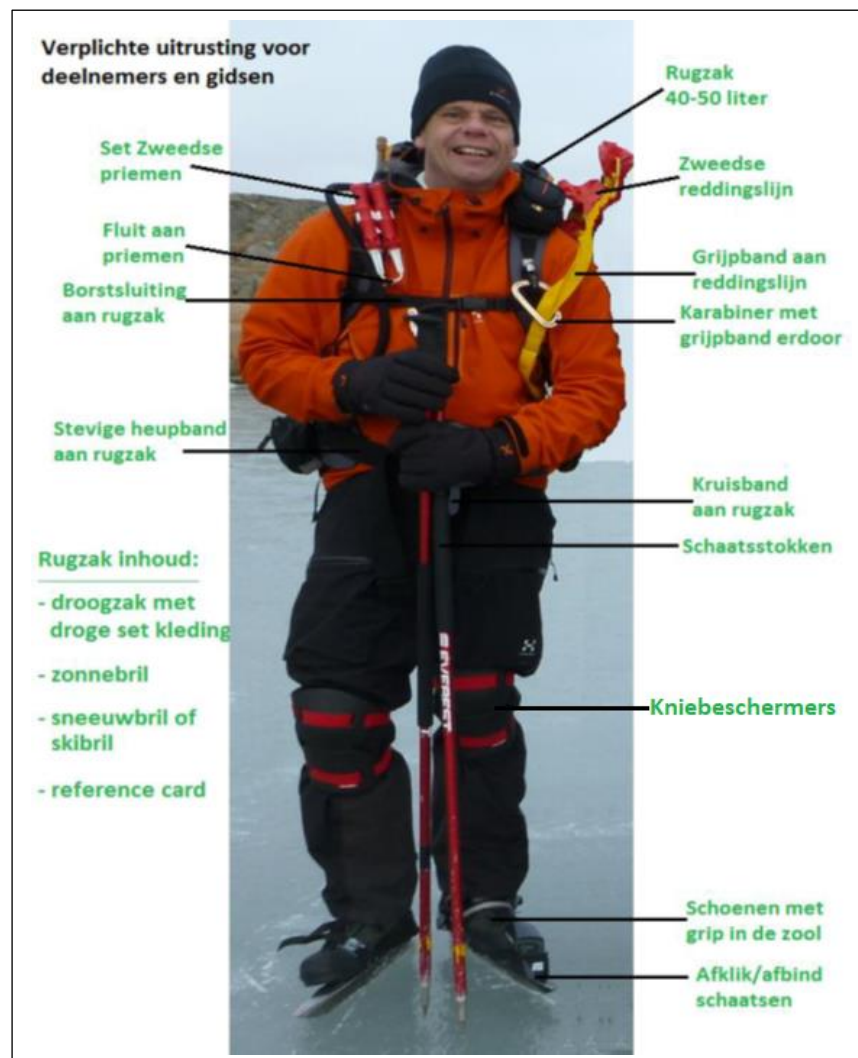
Bij Nordic Skating helpen we elkaar als iemand erdoor zakt. Vandaar dat iedere deelnemer van een schaatsgroep de juiste veiligheidsuitrusting bij zich moet hebben. Jij vertrouwt op de groep, de groep vertrouwt op jou. In de afbeelding hiernaast zie je de onderdelen van de Zweedse veiligheidsuitrusting. Een toelichting van de belangrijkste onderdelen vind je op de volgende pagina onder *Overzicht Veiligheidsuitrusting*.

4. Overige spullen (in een kleine sporttas)

Na afloop van een dagtocht overnachten we als groep in een jeugdherberg (Zweeds: vandrarhem). Een vandrarhem 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. Als je ergens over twijfelt, bekijk e mdan het document Tips bij Kopen Uitrusting op hlsk.nl, of neem contact op met je mentor. Neem niet meer mee dan nodig. Veel plezier!





HLSK Uitrusting en paklijst voor een meerdaagse trip – editie 2023/2024 – v3.6

Overzicht Veiligheidsuitrusting

Item	Aandachtspunten	<i>Wat voldoet niet?</i>
(1) Rugzak	<ul style="list-style-type: none">a) Minimaal 35 liter inhoud bij klein postuur, 40 liter inhoud bij groot postuurb) Gewone rugzak mag, indien aangepast met een kruisriem die van de onderkant van de rugzak tussen je benen naar de heupband loopt, om te voorkomen dat de rugzak omhoog komt als je in het water ligtc) Testen of de kruisriem goed zit doe je als volgt: blijft de rugzak op zijn plek zitten als je hem van onderen omhoog tilt?d) Zorg voor een goed waterdichte en stevige droogzak met daarin je reservekledinge) De rugzak moet beschikken over een zijvak voor de reddingslijn, die soepel met één hand eruit getrokken moet kunnen worden als de rugzak gedragen wordtf) Opbergvakjes op de heupband zijn aanbevolen, om iets te eten te kunnen pakken zonder dat je de rugzak afdoet	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">a) Zweeds model reddingslijn met fluit en verzwaard uiteinde om ver te kunnen gooien. Moet in zijn geheel blijven drijven.b) Moet zodanig aan zijkant van rugzak zitten dat hij los genoeg zit om te pakken zonder rugzak af te doenc) 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 afdoetd) Er is een 'knop' om de lijn in de zak te houden, zorg dat deze bovenin zit onder het klittenbande) Bij gebruik: klittenband losmaken, lijn stukje uittrekken en onderhands gooienf) Houd je niet in met gooien; beter achter degene die door het ijs is gezakt (de 'geplurde'), dan tekort gooieng) Oefen 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">a) Doel: de reddingslijn vast kunnen klikken die naar je toegegooid wordt als je geplurde bentb) Tevens: meerdere reddingslijnen kunnen verbinden als je een geplurde helpt die ver op dun ijs ligtc) Moet aan de voorkant van je rugzak op je borst op een schouderband of aan de grijpband van je reddingslijn vastzittend) De grijpband die van reddingslijn naar je heupband loopt gaat door karabiner heene) Neem een karabiner met grote opening, anders is het lastig om de lijn erin te krijgen als je in het water ligt	Sluiting met schroefdraad, deze kunnen vastvriezen.
(4) Priemen	<ul style="list-style-type: none">a) Doel: jezelf uit een wak kunnen trekken door met de priemen houvast te krijgen in de ijsrandb) Ze moeten met riempje om je nek hoog onder je kin hangen, anders kun je ze niet vinden als je in het water ligt	Oplossing met één priem. Priemen los in rugzak.



HLSK Uitrusting en paklijst voor een meerdaagse trip – editie 2023/2024 – v3.6

	<p>c) Alternatief: bevestig de priemen met dubbelzijdig klittenband op een schouderband van je rugzak, dan vergeet je ze niet</p>	
(5) Schaatsstokken	<p>a) Doelen: ijssterkte testen, evenwicht houden op slecht ijs, passage van kistwerk, hulp bij tegenwind</p> <p>b) Lengte: met schoenen en schaatsen aan moeten je onderarmen licht omhoog gebogen zijn als je ze vasthebt</p> <p>c) Moeten sterke, scherpe punten hebben</p> <p>d) Moeten blijven drijven als je erdoor zakt</p>	Skistokken, de punten zijn niet scherp genoeg.
(6) Droogzak met inhoud	<p>a) Waterdichte droogzak/kanozak van stevig materiaal en met oprolbare sluiting. Dicht geplakte plastic zakken werken niet</p> <p>b) De set reservekleding in de droogzak "andersom" inpakken: wat je het eerst aantrekt, bovenin</p> <p>c) De reservekleding dient warmer te zijn dan de set waar je in schaatst. Niet je afdankertjes inpakken!</p>	Dichtgeplakte vuilniszak.
(7) Schoenen en schaatsen	<p>a) Absolute noodzaak voor alle typen is dat de schaats los kan van de schoen i.v.m. passages over land.</p> <p>b) Noren zijn niet geschikt voor de HLSK-manier van schaatsen, omdat de ijzers te kort zijn en de punten te steil oplopen</p> <p>c) Schoenen dienen goed profiel/grip aan de onderkant te hebben, in verband met passages over gladde rotsen en/of steile bergpaden. Salomon schaatsschoenen hebben een harde gladde zool, hier dient men speciale "overshoes met grip" te gebruiken</p> <p>d) Persoonlijke voorkeur bepaalt keuze tussen losse hiel (langlaufschoen met klapschaats) of vaste hiel (bergschoen met doorloper)</p>	Noren wegens onhandigheid met lopen. Schoenen met gladde zool wegens grote kans op vallen.
(8) Kleding	<p>a) Onderlaag: overweeg merinowol. Is warm, voert vocht af en gaat niet snel ruiken. Twee lagen wol voor romp is ook heel fijn</p> <p>b) Buitenlaag moet winddicht (windbreaker) zijn. Tevens waterdicht is handig bij neerslag, maar weeg het af tegen kans op transpiratievocht, dat levert net zo goed kou op het lichaam op</p> <p>c) Reserveset in de droogzak moet beter zijn dan kleding in gebruik omdat je na plurning koud zal hebben. Pak dus niet je oude, nagenoeg afgedankte spullen in je droogzak</p>	Gewatteerde jassen en fleeces, deze zuigen teveel water op. Versleten kleding, ook niet in je droogzak.
(9) Smartphone	<p>a) Je smartphone is een belangrijk instrument voor communicatie, navigatie, GPS, camera, veiligheidsnet, en toegang tot weer-, ijs- en logie-informatie tijdens de schaatstocht</p> <p>b) Het is belangrijk dat er altijd een werkende telefoon in de groep is. Om dit te bereiken dienen binnen de groep meerdere telefoons waterdicht opgeborgen te worden, voldoende warm gehouden te worden en opgeladen te zijn</p> <p>c) Voor het batterijmanagement is het aan te bevelen om in de groep één of meer powerpacks te hebben</p> <p>d) Als veiligheidsmaatregel kan men overwegen om een extra telefoon mee te nemen. Desnoods zonder SIM kaart, want het noodnummer kan zonder SIM gebeld worden</p> <p>e) Zorg dat alle deelnemers de mobiele nummers van alle andere deelnemers hebben opgeslagen</p>	Smartphone met oude accu die snel leeg gaat.



HLSK Uitrusting en paklijst voor een meerdaagse trip – editie 2023/2024 – v3.6

D E E L N E M E R	Kleding en schaatsen (zie punt 8 op de vorige pagina) Ondergoed Thermo onderbroek lang Thermo shirt lange mouwen Warme sokken Winddichte broek Warm shirt Wind (en evt. waterdicht) jack (bij voorkeur soft shell) 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)	Veiligheidsuitrusting 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) Zonnebril Smartphone droog verpakt (zie 9) Kniebeschermers Ref.card + 4x4 geprint van hlsk.nl 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 Sealskinz sokken (of plastic zakken voor voeten in natte schoenen) LET OP: reservekleding moet beter/warmer zijn dan de standaard kleding	Comfort (in rugzak) Zitmatje Thermosfles met beker Broodbak waterdicht met voldoende eten Waterzak met slang of drinkfles in zijvak met voldoende drinken Lichte regenbroek Warm donzen jack Gamaschen Zakmes Zonnebrandmiddel Lippenspul Keukenhandschoenen om kleding van geplurde uit te wringen	Kleine sporttas 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) Toiletas met inhoud
--	--	---	---	---	---

GROEN = verplicht voor HLSK Klubbturen

BLAUW = eigen keuze

G I D S E X T R A S P U L L E N	Navigatie TopoGPS op je mobiel GPS met kabel en oplader, of Strava op je mobiel Kompas Hoofdlamp Overzichtskaart (ca 1:800) Regiokaarten (ca 1:250) Detailkaarten (1:50 of 1:100)	Navigatie (vervolg) Laat zoveel mogelijk deelnemers TopoGPS op hun mobiel zetten Overweeg of je landkaarten van de HLSK wil lenen	Internet Goede opbergtas Laptop Oplader laptop Wifi via smartphone hotspot	C H A U F F E U R	Auto 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 wioldopsleutel Reservewiel Reserve contactsleutel Gereedschap Sneeuwschep 4x4 aandrijving (zeker in Noorwegen)
	Reparatiespullen Reserveschaats Paar tie-raps Steeksleutel 8 en 10 Boutjes/moertjes m4 en m6 Schroevendraaier normaal Schroevendraaier kruis Tape	EHBO-set (waterdicht) Schaar Pincet Pleisters diverse maten Hechtpleisters Blarenpleisters Noodverband / drukverband Isodeken Watten Jodium Pijnstillers	Reserve Power bank voor je mobiel Extra batterijen GPS Extra batterijen hoofdlamp 12V USB-lader/USB-kabel om in de auto te gebruiken Eén reservestok voor de hele groep		