

Öryggisáætlun Ferðafélags Akureyrar

Ferðir

5. þáttur: Búnaðarlistar

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
1 skór	<ul style="list-style-type: none">• Góðir skór sem ætlaðir eru til dagsferða og jafnvel göngustafir.• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi• Sjúkragögn, hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf og annað smálegt• Viðeigandi fatnaður, húfa, vettlingar, hlífðarföt og regnföt• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar og buff
2 skór	<ul style="list-style-type: none">• Góðir gönguskór sem ætlaðir eru til dagsferða með góðum stuðningi• Göngustafir ef vill• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi• Sjúkragögn, hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf og annað smálegt• Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, regnföt (vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða)• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (gott að hafa orkuríkt nesti og göngunasl)• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar, buff og brodda; svokallaðir Esjubroddar eiga að duga í svona ferð
3 - 4 skór	<ul style="list-style-type: none">• Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning,• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf• Göngustafir ef vill• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi, blautþurrkur og litlir plastpokar fyrir notaðan pappír• Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri• Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, húfa, vettlingar, sokkar til skiptanna, húfa og vettlingar• Vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða• Sjúkragögn, hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf og annað smálegt• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)• Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar, buff og brodda; svokallaðir Esjubroddar eiga að duga í svona ferð. Lítið viðgerðarsett (nál, tvinni, lítil skæri), klemmur• Kort, áttaviti, GPS tæki

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
Dagsferð á gönguskíðum	<ul style="list-style-type: none"> • Gönguskíði og skíðaskór. Best er að hafa skíði með stálköntum/utanbrautarskíði • Skíðastafi (athugið að ólin sé þannig að þið komist í þykkum vettlingum í hana) • Gott að hafa meðferðis skinn á skíðin • Skíðagleraugu • Vind- og vatnsheldan jakka • Vind- og vatnsheldar buxur • Ullarnærföt • Hanska/vindhelda vettlinga • Drykkjarflösku og smá orku til að narta í t.d. orkustykki (alltaf eitthvað heitt að drekka) • Sólarvörn og varasalvi • Gott að hafa höfuðljós ef þið lendið í myrkri • Sjúkragögn, hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf og annað smálegt • Gott að hafa léttu úlpu og þurra vettlinga (gott líka að hafa „pokavettlinga“ til að hafa yfir aðra). Margir hafa líka með sér þurra húfu
Lengri ferðir/lengri skíðaferð	<p><u>Í lengri ferðir (1 - 4 dagar) þarf auk grunnbúnaðar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gönguskó sem henta krefjandi aðstæðum utan slóða og veita góðan stuðning • Bakpoka: Stærri bakpoka ef gengið er með allt á bakinu annars dagpoka. Bakpokinn þarf að vera með bakpokahlíf • Svefnpoka (og lítinn koddar) • Inniskó ef gist er í fjallaskálum • Auka fatnað: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar • Nauðsynlegar snyrtivörur og eyrnatappa • Vatn/drykki og nesti til dagsins (einnig göngunasl) • Mat og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar) <p><u>Í vetrarferðir (göngu- eða skíðaferðum) þarf auk grunnbúnaðar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utanbrautarskíði með stálköntum (skinn á skíðin) • Hlífðargleraugu • Brodda • Ísexi ef leið liggur um brattlendi. Fararstjóri lætur vita ef hana þarf • Hlýrri fatnað en að jafnaði í sumarferðum: Ullarnærföt, ullarhúfu, ullavettlinga og vindhelt ysta lag (buxur, jakki og lúffur) eru nauðsynlegur búnaður • Orkuríkt nesti og nóg að drekka (heitt og kalt í ílátum sem ekki frýs í) • Mat fyrir alla ferðina (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)
Hjólaferð	<ul style="list-style-type: none"> • Hjóla sem þið eruð von • Hjálmur • Klæðnaður eftir veðri • Vindjakki nauðsynlegur og jafnvel vindbuxur

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi • Flugnanet • Stór drykkjarflaska • Mat fyrir alla ferðina og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar) • Viðgerðarsett • Pumpa • Slanga • Vaselín • Hjólatöskur eða bakpoki • Sérútbúnaður sem gerir oft gæfumuninn en er ekki nauðsynlegur: Hjólabuxur, hjólatreyja og hjólavettlingar.
<p style="text-align: center;">Trússferð</p>	<p>Í trússferð er farangur fluttur á milli náttstaða svo aðeins þarf að bera nauðsynlegan búnað fyrir einn dag í einu í léttum dagpoka. Mat, svefnpoka, auka fatnaði og tilheyrandi er pakkað ofan í trússtösku og flutt í náttstað.</p> <p>Þó að ekki þurfi að skera allan útbúnað niður í trússferðum eins og þegar gengið er með allt á bakinu þá er nauðsynlegt að pakka naumt. Oftast er takmarkað pláss í trússbílum og bátum og þökkun þarf að taka mið af því.</p> <p>Listinn sem birtur er á heimasíðu FFA er aðeins til viðmiðunar og hver og einn ákveður hvað af því fer í dagpokann og hvað fer í trússfarangurinn. Endanlegur búnaður fer eftir persónulegum þörfum og lengd ferðar.</p> <p>Í skálum FFA er eldunaraðstaða og matarílát auk salernis eða kamars.</p> <p><u>Í trússferð þarf eftirfarandi búnað:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gönguskó sem henta utan slóða og veita góðan stuðning • Bakpoka (dagpoka) með bakpokahlíf • Göngustafi • Sólgleraugu, sólarvörn og varasalva • Höfuðljós ef ganga þarf í myrkri og til að nota í skálanum • Viðeigandi göngufatnað og hlífðarföt, húfu og vettlinga • Sjúkragögn, hælsærisplástur, teygjubindi, verkjalyf og annað smálegt • Drykkjarflösku, vatn/drykki og nesti til dagsins (einnig göngunasl) • Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar) • Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, buff, sokkar og brodda; svokallaðir Esjubroddar eiga að duga í svona ferð • Vaðskó ef útlit er fyrir að það þurfi að vaða • Inniskó ef gist er í fjallaskálum • Fatnaður sem bæta þarf við: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar • Nauðsynlegar snyrtivörur • Mat fyrir alla ferðina og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar) • Áttavita, landakort og/eða GPS tæki • Hitabrusa með kakói, tei eða kaffi • Myndavél og kík • Salernispappír, blautþurrkur og litlir plastpokar fyrir notaðan pappír

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
	<ul style="list-style-type: none">• Svefnpoka (og lítinn kotta)• Bol til skiptanna og til að sofa í• Lítið handklæði• Eyrnatappa• Lítið viðgerðarsett, nál og tvinni, snæri og klemmur