

Hvis vi/jeg ikke har rapportert innen kl. _____ d. ____/____/20____

Vær vennlig å ringe _____ på _____
Redningstjenesten Telefonnummer

Rapporter oss som "over tiden"/forsvunnet og lever følgende informasjon

PADLERE

Navn		
Alder/Kjønn		
Telefonnummer		
Kajakkfarge (over/under)		
Farge på Padlevest		
Farge på Padletøy (jakke/bukse)		
Erfaring		
Medisinsk informasjon		

UTSTYR OMBORD

Signalutstyr

- Håndholdt bluss
- Nødraketter
- Røyk signal
- Strobelys
- Lommelykt
- Kjemisk lys stav
- Kamera flash
- Signal speil
- Markers
- Kompass/GPS

Kommunikasjon

- VHF Radio – call sign _____
- Mobil telefon – nummer _____
- Tid på dagen hvor mobil er på _____

Andet utstyr

- Telt farge _____
- Nødhjelpsveske _____
- Opptennings materiale _____
- Vann til _____ dage
- Mat til _____ dage

START STED _____

_____ Dato _____ Tid (0-24)

SLUTT STED _____

_____ Dato _____ Tid (0-24)

KJØRETØY

År/Merke/Modell/farge Registrerings nummer

Forventet rute, teltsteder, og alternativer:

Denne liste er tenkt som generell inspirasjon og huskelapp til turen/reisen. Det er selvfølgelig ikke nødvendig at have alle tingene med for at få en vellykket tur. Ved at velge til og fra, gjennom veiledning og personlig erfaring, kan denne liste forhåpentlig hjelpe deg til at få det riktige med og ikke glemme noe.

Listen er delt opp i forskjellige avsnitt og flere klimasoner, så du kan se hva, der er spesielt relevant for din reise.

Ryggsekker og tasker	Overnatting	Redskaper og reparasjon
Ryggsekk (50-90 L etter behov) Ryggsekk overtrekk / regn overtrekk Transport sekk til ryggsekk Pakkposer og pakk reime Dagtursekk Pengebelte Toalettveske m. Krok Hengelås + wire Holdere til vannflasker, kamera mv.	Telt Tarp Telt lykt Sovepose + evt. Hoved pute Lagen pose Liggeunderlag, evt. stol Reparasjonssett til underlag Reparasjonssett til telt	Lommekniv/Multiverktøy Nål og tråd Gaffa tape og sportstape Ekstra snørebånd til fottøy Impregnering til fottøy 3 mm snor 5 - 10 m Ståltråd
Navigasjons- og signalutstyr	Personlig utstyr	Koke, spise, drikke utstyr.
Kompass Kikkert GPS Ur Høydemåler Lokalkort (relevant skala) Kortetui (evt. vanntett) Lomme- eller Pande lampe Fløyte og speil (evt. radio) Nødraketter og signalpen Papir og pen (tom flaske)	Pas Vaksinasjonskort Forsikringspapirer Sygesikringskort Kopi av Kredittkort Fly/tog billett Sperrings nr. Adresseliste Kamera og film Kamerataske Bøger evt. guide Solbriller / gletsjer briller Batterier Toalettsaker - beholdere til f.eks. såpe og sjampo Let reise håndklede Toalett-papir	Brænderi + evt. vindskjerm Fyrstikker/lighter Brennstoff og beholdere Gas boks adapter Reparasjonssett til brenner Gryter, Pande og håndtak Kaffetrakter Camping toaster Tallerken - dyp og flat / skjærebrett Ståltermos Termos kopp Mugg stor/lille, evt. folde kopp Beholdere til mad og krydderier Bestikk Kjøkkensett Drikkeflaske evt. lakkert Boksåpner (lommekniv) Oppvask børste, såpe og Viskestykke Avfallsposer Vaskepulver Veske tilsetning (sportsdrikk) Frysetørret mat + "energi" Div. supper/varme drikke Vandrenningsfilter og/eller tabletter
Førstehjelp/ Beskyttelse	Padling	
Sportstape + compeed Barberblader Plastre / førstehjelp Sprintservietter/sår renser Smertestillende Medisin/vaksiner Førstehjelpsbok Fotpudder/talkum Rednings teppe Myggnett evt. impregnerte Mygg balsam Solbriller og solcreme/blokk Lipsyl	Padlevest Fløyte Kajakk Kajakkvogn Kajakk åre Reserve åre Padle hansker Padlejakke Padlebukser Pumpe Paddelfloat / Åre pose Svamp Tørdrakt eller vådrakt	
Bekledning, varmt klima	Bekledning, temperert klima	Bekledning, kaldt klima
Fukttransporterende / ull undertøy Skjorter Vindtette hurtigtørrende bukser Vind- og vanntett jakke T-skjorter Hat - stor skygge Tynne indersokker uten bomull Yttersokker med et lavt eller intet ull innhold Vandre støvler eller sko Sandaler	Fukttransporterende/ull undertøy Fleecetrøye (100 eller 200) Skjorte Vindtette hurtigtørrende bukser Shorts- hurtigtørrende Gore-tex jakke Gore-tex bukser Tynne indersokker uten bomull Yttersokker med et lavt eller intet ullinnhold Hansker Hue og halstørklede / neck gaitor Vandre støvle eller sko Sandaler	Fukttransporterende undertøy Fleecebukser (100 eller 200) Fleecetrøye (100, 200 eller 300) Dun- eller fiberjakke Gore-tex jakke Gore-tex bukser Gamasjer Tynne inderhansker Varme luffer Overtrekkluffer i gore-tex Tynne inderstrømper evt. med ullinnhold Tykke yttersokker med et høyt ullinnhold Vind og vanntett hue Halstørklede/neckgaitor Elefant lue Kraftige støvler