

## Huskeliste for kajakroere. Opdateret 17. februar 2016

Læses oppefra og nedad. Skal man f.eks. overnatte er der måske også brug for ting nævnt i "Strandture". Skal man kun på stranden, er det kun de 4 første felter der skal gås igennem.

### 1: Nødvendigt udstyr ud over kajakken

OK	Hvad
	Pagaj med sikringslinie
	Pagajflyder & bugserlinie
	Solbriller & kasket
	Vandpumpe
	Redningsvest med kniv & fløjte
	Spraydeck
	Mad & vand
	Kasket
	Mobiltelefon i vandtæt hylster
	Husk at lægge rokortet frem med afgangstid og mål

### 2: Værktøjssæk

OK	Hvad
	Rorlinier
	Multiværktøj, kniv, tang, skruetrækker
	Gaffatape (nødrep. af hul i skrog)
	Mobiltelefonlader med batteri
	AA-batterier (telefon & GPS)
	Penge
	Notesblok og pen

### 3: Godt at have med

OK	Hvad
	Siddeunderlag, skum
	Håndklæde
	Tørt vindtæt skiftetøj
	Kompas
	GPS + ekstra batterier
	Kamera
	Alu-varmetæppe
	Vaseline
	Drikkedunke
	Energibar + slik
	Kikkert
	Hovedpinepiller
	Vaskeservietter

### 4: Strandture

OK	Hvad
	Anker og tov
	Liggeunderlag
	Læbepomade
	Badebukser
	Håndklæder
	Vattæppe
	Dykkerbriller m/snorkel

## 5: Overnatning & længere ture

OK	Hvad
	Telt m/pløkke
	Teltslag (oversejl) med stænger
	Gummihammer
	Sovepose
	Lagenpose
	Hovedpude
	Liggeunderlag/luftmadras – husk pumpen
	Pandelampe & lommelygte
	"Nattøj"
	Håndklæde
	Brilleetui
	Tøj, underbukser, T-shirt, sokker, flecetrøje, korte,- & lange bukser
	Regntøj
	Visakort
	Kørekort
	Sygesikringsbevis
	Telefonnumre
	Gummisko (Clock)
	1. hjælp, plaster mm
	Lommetørklæder
	Toiletpapir & vaskeservietter
	Bæltetaske & lille rygsæk (medbring værdier)
	Telefon headset (hør vejrudsigter, nyheder mm)
	Knæklys
	Fryseposer
	Penge
	Feltspade
	Fyrfadsllys
	Støvler med tykke sokker (Gudenåen)
	El-kabel og C-pap
	Ekstra pagaj
	Låsewire og hængelås (kajaksikring)
	Skiftetøj til når turen er slut
	Kraftig plastic og snor (reservereluge bygning)

## 6: Forplejning

OK	Hvad
	Trangia m/gas, tændstikker, sprit, , ,
	Mad & drikke (dunke nok)
	Vandbeholder
	Opvaskebørste + opvaskemiddel evt. svampe
	Bestik
	Sæbe
	Viskestykke
	Thermokande
	Køletaske
	Stanniol
	Store affaldssække?
	Krus, suppepulver

**7: Toilettaske med flg. indhold:**

OK	Hvad
	Deodorant
	Multisæbe
	Tandbørste
	Tandpasta
	Mønter til badeautomater 2- & 5 kr.
	Plaster
	Tandstikker & tandtråd
	Hovedpinepiller – se også medicin nederst
	Hånd,- & fodcreme
	Levertransalve mod slidskader
	Kølecreme ?
	Øjendråber
	Feldén muskelcreme
	Læbepomade
	Solcreme
	Myggespray
	Insektstift mod eftervirkninger
	Personlig medicin

**8: Udenlands**

OK	Hvad
	Pas
	Visakort
	Rede penge
	Kort
	Det blå sygesikringsbevis
	Kørekort

**Hjemmet ved rejse, husk!**

OK	Hvad
	Luk vand hovedhane
	Sikkerhedskopier harddiske og gem ude i byen
	Tænd lysfølere og alarmer
	Nabo have postnøgle og pose

**Medicin ved muskelsmerter på langture**

Har du allergi for medicin?

Problemer med mavesår eller sure opstød?

Hvis ikke, kan man indtage:

Ipren eller Ibuprofen eller Ibumetiin 400-600 mg samt  
Pinex eller Pamol eller Panodil eller Paracetamol 1.000 mg.

Håndkøb af Ibuprofen 200mg, paracetamol 500 mg.