

## Den sjuende bølgen

- Kurs, opplevelser og egenutvikling.
- Kajakk. Fjellfriluftsliv.
- Motiverende intervju (MI)
- DenSjuendeBolgen.no

Utstyr for  
topptur på ski

Sjekk før turen: [varsom.no](http://varsom.no), [yr.no](http://yr.no), og alle batterier. Teipe mot gnagsår?

### Til å ha på seg

• <b>Sender/mottaker.</b> Sjekk batteri!			
• <b>Søkestang</b>			
• <b>Spade</b>			
Toppturski med stålkant, helfeller og skistoppere eller fangreim			
Ski sko tilpasset bindingene, randonee eller telemark			
<b>Staver</b> med solide trinser			
Ryggsekk, 20 til 40 liter med stropper til ski på utsida. Hvis ikke, ryggskinne.			
Undertøy, helst i ull			
Langt undertøy i ull (trøye og longs)			
Sokker, tynne og tjukke, begge par i ull (Tynn ullgenser eller fleece)			
Anorakk / jakke med skikkelig hette, vind- og (gjærne) vanntett			
Fjellbukse / vindbukse, vind- og (gjærne) vanntett			
Lue og hansker / votter			
Kart (1 : 50 000) i kartmappe, kompass med klinometer og GPS, ekstra batterier			
Klokke			

### Utstyr i sekken

<b>Votter</b> , reserve, vindtette. (hansker er ikke nok)			
<b>Lue</b> , reserve og evt. buff, hals eller skjerf			
Dunjakke el. tilsvarende varmeplagg			
Lang reserve ulltrøye			
<b>Hjelm</b> med snøbriller (Solbriller og solkrem)			
(Skarejern (settes på bindingen/skiene) eller stegjern (settes på skoene)) (Isøks)			
Vindsekk (Liggeunderlag) og (Lett sovepose)			
<b>Hodelykt</b> / ekstra batterier			
Drikkeflaske (evt. Camelback el. lignende) og evt. termos			
Matpakke og reserveproviant			
<b>Multi-Tool</b> med kniv og tang.			
Rep.: Ståltråd, lim, sysaker, sikkerhetsnåler, tau, el-strips, vev-teip. (Bindingsdeler)			
Dopapir			
<b>Mobiltelefon</b> pakket vanntett, (nødpeilesender utenfor mobildekningsområder)			
(Fotoapparat)			
(Nøkler ( til hjemme og bil), cash, bankkort)			

### Førstehjelpsutstyr mm. <http://www.forstehjelp.info/forstehjelpsutstyr>

<b>Sportstape</b> , plaster og gnagsårplaster (Compeed)			
<b>Enkeltmannspakker</b> , liten og stor. Støttebandasje			
Smertestillende, tabletter og/el salve (f.eks. Paracet, Ibux, Paralgin forte)			
Sårsalve (f.eks. Bacimycin) Gnagsårsalve (f.eks. Fucidin)			

Sist oppdatert desember 2015. [DenSjuendeBolgen.no](http://DenSjuendeBolgen.no) Send gjerne tilbakemeldinger til [havard@DenSjuendeBolgen.no](mailto:havard@DenSjuendeBolgen.no)