

# RYGSÆKKEN



## **Regntøj:**

Regnslag eller andet regntøj. (åndbart er at foretrække).

## **Hovedet:**

Megen varme kan hentes ved at have hue på, især hvis den dækker ørerne.

## **Hænderne:**

Handsker eller vanter.

## **Plaster:**

Vabelplaster eksempelvis Compeed (små enheder der sættes omkring tærne)

Bredt vabelplaster til hæl eller vristen. Tenson 7,5 cm x 4,5 cm. (Nominal)

-Elastic bandage type

## **Fortæring:**

Rugbrød (lægger en god bund i maven og giver styrke).

Banener, æbler, pærer og musli-bar med choco/ banan (Aldi).

## **Væske:**

Medbringes 2x33 centiliter vand evt. saft) med i rygsækken (kaffe er vandrivende).

Varme drikke kan anbefales eksempelvis the, kakao eller bouillon.

## **Diverse:**

Siddeunderlag.

Sygesikringsbevis.

Papirlommetørklæder.

Mobiltelefon, lommekniv.