

Packlista

GSRT (Grundläggande säkerhet och räddningsteknik)

Vi har en ganska lång packlista. Oavsett vad det blir för väder så ska allt packas med. Det är för att vi klär oss efter vattentemperatur och inte lufttemperatur, vi kommer prata mer om varför under kursen. Ta hellre med för mycket än för lite så du har möjlighet att vara med hela dagen och genomföra alla moment.

Måste man ha:

- Kläder att bada i
 - Långärmad tröja/jacka - gärna regnjacka
 - Långa byxor eller tights - gärna regnbyxa
 - Underställ
- Kläder efter väder att ha ute under dagen
- Lite extra varma kläder att ha efter badet
- Lättlagad lunch
- Snacks
- Vattenflaska

Har du torrdräkt eller vådräkt kan du ta med det istället.

Bra att ha:

- Anteckningsmaterial
- Keps - även när det regnar
- Solglasögon + säkerhetsnodd
- Solkräm
- Handduk
- Varm dryck i termos
- Badskor - kan lånas på plats
- Vattentäta packpåsar - kan lånas på plats
- Vattentätt mobilfodral - kan lånas på plats

Om du har:

För er som har och vill öva med eran egen utrustning:

- Kajak/Kanot
- Flytväst
- Paddel
- Kapell
- Flottör
- Pump
- Bogsersystem

