

ELDIS22, leirikirje kurssilaisille, varusteet

Hyvä Action-kurssille osallistuva leiriläinen.

On kiva saada juuri SINUT viettämään leiriä kanssamme Padasjoelle!

Kurssin hengen mukaisesti, tulet tutustumaan erilaisiin seikkailu urheilun osa-alueisiin siinä määrin, ettet tarvitse kurssilla edes sammutusasua! Viikon aikana tarjoamme sinulle teoria opetusta perusteista sekä haasteita niin fyysisesti kuin mielellisesti.

Tulevalla leirillä, Action-kurssi tulee mm. liikkumaan luonnossa ja vesillä enemmän tai vähemmän koko viikon ajan, jonka takia joudut valmistautumaan ennalta tietyillä vaellukselle soveltuvilla varusteilla.

VAELLUSVARUSTEET

Kurssilla tulemme suorittamaan vaelluksen (1,5 vrk), jonka aikana tulemme tarvitsemaan alla oleva listauksen mukaisia varusteita muodossa tai toisessa. Huomatkaa listaa lukiessanne, että suurin osa varusteista on tuttuja varusteita, joita leirillä tarvitset joka tapauksessa.

Listaus on tarkoitettu ”muistilistaksi” välttämättömistä varusteista. Halutessasi voit ottaa ylimääräisiä, tarpeelliseksi katsomiasi, varusteita mukaasi.

Tarvitsemasi varusteet ovat kommentoitu huomautus sarakkeessa joko **”Pakollinen varuste”** tai **”Valinnainen varuste”**.

”Pakollinen varuste” tarkoittaa että varuste on välttämätön kurssin suorittamista varten.

Kurssilla järjestettävät koulutukset ja ohjelmat lähtökohtaisesti, perustuvat siihen, että kurssilaisilla ovat vähintään ”pakolliset varusteet”. Varustepuutteiden vaikutus joudutaan tarkastelemaan tapauskohtaisesti.

”Valinnainen varuste” tarkoittaa että varuste ei ole välttämätön mutta sen mukana olo helpottaa kurssin suorittamista, tehden metsän keskellä oleskelusta ja siellä selviytymisestä mukavampaa säässä kuin säässä.

”Sateen sattuessa, -olemme sateessa.”

Varusteiden hankinnasta lyhyesti; **”Kaikkea ei tarvitse, eikä aina kannata ostaa. Ystäviltä ja tutuilta lainaksi pyytäminen on jopa lompakon kannalta joskus suotavaa...”** joten rohkeasti kyselyt ystäville, sukulaisille ja tuttavien tutuille pystyy. Tarvittaessa voin yrittää itsekin auttaa.

Varusteisiin tai kurssiin yleisesti liittyvien kysymyksien tai ongelmien ilmaantua, pyydän ottamaan minuun yhteyttä. Annan vinkkiä varusteista ja varuste ratkaisuista.

LOPUKSI...

Kaikkiin kurssiin liittyviin kysymyksiin vastaan mielelläni. Joten "hölmöjä" kysymyksiä ei vain ole olemassa. Kysymyksiinne vastaan joko sähköpostitse, messengerillä, whatsappilla, tekstarilla tai puhelimitse.

Yleisiin leirin järjestelyihin liittyviin kysymyksiin vastaa oman palokuntanne osaston vastuuhenkilö.

ACTION-KURSSINJOHTAJA 4.7.2023

Päivi

Päivi Lindström

Jokelan VPK

040 5117063

lindstrom.paivi@elisanet.fi

Varustelistaus:

Varusteen kuvaus	Selitys	Huom!
Ulkovaatetus. (Takki+housut+lakki)	Metsässä liikkumiseen soveltuva vaatetus, joka toimii ulommaisena suojakerroksena sää vaikutusta vastaan. Mielellään, vuoreton, hengittävä mutta tuulta pitävä. GORE-TEX / vastaava kalvo ei ole välttämätön. (HUOM! Kalvollinen puku on vain mukavuustekijä kurjissa olosuhteissa.)	Pakollinen varuste
Alusvaatetus (Paita+housut+sukkia)	Mieluisat. "vilukissat" varustautukoon pitkällä kalsareilla ja "lämminveriset" pärjätköön vähemmällä. Huomatkaa että heinäkuiset yöt voivat olla "viileitä" varsinkin kosteissa varusteissa. Suositus on, että keinokuituiset kevyet alusvaatteet ylle, kun olemme liikkeessä ja pidemmillä hihoilla ja lahkeilla varustetut, erilliset, alusvaatteet ylle, kun harkitsemme nukkumista. Puhtaita, kuivia, vaihtosukkia tulee varata riittävästi matkaan	Pakollinen varuste
Kengät	Metsässä liikkumiseen soveltuvat ja mielellään nilkkaa tukeva malli. Lenkkikengät ja paksunsukan kanssa hyvin istuvat kevyet kumisaappaat ovat myös käyttökelpoisia ratkaisuja. UUDET VAELLUSKENGÄT EI OLE HYVÄ VALINTA koska uudet kengät tekevät rakkoja (Lähes) 100% varmuudella. Jos hankit (kuitenkin) uudet kengät, varaa mukaasi urheiluteippiä ja rakkolaastareita. Opastamme niiden käytössä. ☺	Pakollinen varuste

Sadeasu	Jos on valinnan mahdollisuus, suositeltava sadeasun malli on sadeviitta.	Pakollinen varuste
Yöpymisvälineet (Makuupussi ja makuualusta)	Kesäkäyttöön soveltuvat.	Pakollinen varuste
Kantolaite	N. 45-60 litrainen, kevyt mielellään lantiovyöllä varustettu kantolaite. Reppu tai rinka. Huomatkaa että olemme vain 2vrk liikkeessä joten esim. Savotan 120 litrainen putkirinka <i>välttämättä</i> ei ole tarpeellinen mutta totta kai mahdollinen.	Pakollinen varuste
Jättesäkkejä 2 kpl	Varusteiden suojaamista varten, joidenka et halua kastuvan missään tilanteessa.	Pakollinen varuste (Kantolaitteesi varusteineen on mahdollista jättesäkin sisään)
Juomaveden kantoväline (Vähintään 1,5 litraa)	Henkilökohtaisen, puhtaan juomakelpoisen, veden kantamiseen. Puhdistettu, 1,5 l, "limpparipullo" on suositeltava ja halpa ratkaisu. Erilaiset juomarakot tai säiliöt ovat myös käyttökelpoisia. PROTIP! "0,5 litranlimppari pulloja on helpompi sijoitella repun sopusuuntaan"	Pakollinen varuste
Hyttyskarkoite (Tehokas)	Voin vakuuttaa, että meillä on "miljoona pikku ystävää" seuramme, kuljimme missä tahansa... Joten valitkaa itse varusteen tarpeellisuus... Hyttysverkollinen päähine on hyvä valinta.	Valinnainen varuste
Henkilökohtainen lääkitys	Jos tunnet tai tiedät tarvitsevasi vaelluksen aikana lääkitystä tai olet herkistynyt jollekin ulkoiselle tekijälle, otat henk. koht lääkityksesi mukaan.	Pakollinen varuste (Henkesi pelastavasta lääkityksestä muista kertoa kouluttajille!)

<p>Puukko</p>	<p>Vuolemiseen, oksien katkomiseen, soveltuva puukko. Rautakaupoista saatavat kirvesmiehen edulliset puukot, ovat hyvä valinta, kunhan ovat teräviä. Monitoimityökalut (LEATHERMAN) ovat myös hyviä valintoja. Pääasia on että tarvittaessa kykenet katkomaan oksia, irrottamaan lastun puusta ja katkaisemaan narua. Kuten vanha viisaus toteaa: ”Tylsällä puukolla ne vahingot sattuvat...”</p>	<p>Valinnainen varuste</p>
<p>Retkikeitin +mallikohtainen polttoaine ja varusteet +ruokailuvälineet</p>	<p>Mikä tahansa perheessä tai kavereilta lainaksi saatu kelpaa. Kenttäpakki, Trangia, kaasukeitin, monipolttoainekeitin ym. ovat hyviä vaihtoehtoja.</p> <p>Ruokaa tehdään pareittain, joten jos kurssille osallistuu samasta palokunnasta kurssilaisia, niin yksi per pari käy.</p>	<p>Pakollinen varuste (HUOM! jos et saa trangiaa esim. lainaa, niin ota yhteyttä kurssinjohtajaan)</p>
<p>Tulenteko välineet</p>	<p>Jos et halua syödä vaelluksella sapuskojasi kylmänä tai yrittää tulentekoa ”puukapuloita hinkkaamalla”, tulenteko välineet, jotka eivät säikähdä kastumista tarpeelliset. Tulitikut + minigip pussi ovat hyvä valinta.</p>	<p>Valinnainen varuste</p>

<p>GPS-vastaanotin (Vara pattereita+käyttöohjeet) tai kompassi</p>	<p>Jos perheeltä tai kavereilta saat lainaksi retkeilykäyttöön soveltuvan GPS-vastaanottimen, on suositeltavaa ottaa laite matkaan. Action-kurssilla tulemme opiskelemaan paikantamisen ”mystisyyksiä” ja perheen omistaman laitteen opiskelu on nyt mahdollista. Puhelimien ja ajoneuvoasenteisten navigointilaitteitten käytettävyyys maastossa on yleensä huono. (Rikkoutuminen kosteudesta ja iskuista on ilmeistä) Jos käyttöohjeet ovat laitteestasi ovat hukassa, kokeile ”Googlettaa” laitetta ja tulostaa ohje mukaan.</p>	<p>Valinnainen varuste</p> <p>HUOM!</p> <p>VALITETTAVASTI LEIRIN ORGANISAATIO EI PYSTY VAKUUTTAMAAN KYS.LAITTEITA VAHINKOJEN VARALTA, JOTEN PYYDÄMME HUOMIOIMAAN TÄMÄN JOS OTATTE VASTAANOTTIMIA MUKAANNE.</p>
<p>Kumisaappaat (kevyet)</p>	<p>Jos omistat kalvolla (GORE-TEX, DINTEX, DRYTEC tai vastaavalla kastumista estävällä kalvolla) varustetut vaelluskengät, et tarvitse välttämättä kumisaappaita. <u>Mutta joka tapauksessa, tarvitset kengät, jotka pitävät jalkasi kuivina!</u> (Esim. Jos käytät lenkkikenkiä, - otat kumisaappaat matkaan.) <u>Saappaiksi eivät kelpaa palokunnan teräsvahvistetut saappaat painonsa vuoksi.</u></p>	<p>Valinnainen varuste</p>
<p>Nylon-narua / vast. n. 5mm halk. ja n.5-20 metriä (Värillä ei väliä)</p>	<p>Jos perheestä tai palokunnalta sattuu löytymään kys. narun pätkiä niin omistat sen jälkeen mitä monikäyttöisimmän retkeilyvarusteen! (Jota pääset varmasti käyttämään kurssinaikana)</p>	<p>Valinnainen varuste</p>