

Utstyrsliste Teknologi og innovasjon

Erfaringsmessig er det mye spørsmål rundt utstyr så vi har prøvd å skrive så utfyllende som mulig slik at du skal kunne velge det mest riktige utstyret for ditt bruk. Det kan også være hjelpsomt å spørre årets elever om tips angående utstyr.

Teknologi og innovasjon linja er både inne og ute gjennom hele året. Skolen har skredutstyr som spade, søkestang og sender/mottaker til utlån. Det finnes også noe annet utstyr man kan få låne. Om du har egen PC, kamera eller kikkert fra før, gjerne ta det med, da vi ikke har nok til alle.

Nedenfor er en oversikt over utstyr dere trenger for å kunne være med på utendørs-aktivitetene gjennom året på linja. Denne lista er tenkt til det du trenger på linja. Behovet for utstyr ellers vil variere individuelt ut fra hva slags valgfag du velger og hvor mye du planlegger å være på tur/ute på fritiden. E.g. teltene som skolen eier leies ikke ut for turer på fritid.

Om du ikke har det som trengs fra før, oppfordrer vi til å kjøpe mest mulig brukt eller gå på skattejakt på loftet til familie og venner. Det er overraskende mye av god kvalitet en kan få tak i på bruktmarkedet - miljøvennlig og godt for lommeboken. Det er også en Facebook gruppe for brukt utstyr i Longyearbyen, hvor man kan få tak i mye (<https://www.facebook.com/groups/261561222442>), og en del av årets elever er allerede i gang med å selge noe av utstyret sitt der.

Om du kjøper nytt: Hvis du må investere i nytt utstyr anbefaler vi å sjekke ut tilbudene som er i nettbutikkene allerede nå for vinterutstyret. Velger du utstyr av god kvalitet, og er flink til å vedlikeholde det, vil du ha glede av det i mange år.

Gjerne tenk litt over materialvalg og produksjonsmåte når du kjøper utstyr. Flere produsenter begynner å se på miljøpåvirkning under produksjonen og e.g. «Fremtiden i våre hender» har mye god informasjon angående dette (<https://www.framtiden.no/gronne-tips/klar/>).

Du trenger ikke alt klart når du kommer opp til høsten. Det som er viktigst fra starten av er ullundertøy, ullsokker, gode sko og skallbekledning og varme, solide hansker, votter og lue. Vi satser også på en teltovernatting ganske raskt, så sovepose og liggeunderlag burde dere ha, samt tursekk som rommer min 70 l.

Vi kommer til å gå gjennom bekledning i løpet av sikkerhetsfaget rett etter oppstart. Da kan dere få litt flere tips, og kanskje finner ut at det går an å ha litt «sameie» på noen ting og låne fra og til hverandre (e.g. ekstra tykk ekstrempose for enkle teltovernattinger). Butikkene i Longyearbyen har bra utvalg og du får kjøpt det du trenger her oppe, men da må du ha nok oppsparte midler til å kjøpe det du evt. trenger. Eller kanskje du kan sette noe opp på ønskelisten til jul eller tar valgfag utstyrsleding og syr noe selv?

Litt om bekledning på tur

Når vi kler oss for tur så gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag (også helst ull) og et vindtett lag (for eksempel skallbekledning) ytterst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på feltarbeid og tur. Når det kommer til vinterbekledningen er den vanligste feilen folk gjør å

kjøre klær som passer akkurat. På Svalbard er det ofte kaldt, og det blåser mye, og det er viktig å ha nok lag som har plass over hverandre. Derfor må du kanskje gå opp 1-2 størrelser slik at du har plass til nok ull/mellomlag under både skallbekledningen, dunjakken, vinterskoene og skiskoene.

Spesielt for linjen: når vi arbeider ute er vi både i fysisk aktivitet og vi står en del stille. Det er derfor viktig å kle seg med flere lag som er lette å ta av og på, og å ha en skikkelig tykk boble/dunjakke og -bukse dere kan ta utenpå (se mer info lengre ned). Det er ikke så viktig at klærne er superlette, men de må være vindtette og varme.

Klær

Undertøy og mellomlag - Ull er gull

På Svalbard eller generelt kalde steder er ull gull. Ull holder deg varm selv om det er fuktig, og det er selvrensende. Også her gjelder lag-på-lag prinsippet!

Ullplagg du burde ha:

Ullundertøy: både langarmet ulltrøye og ullstillongs er helt nødvendig – du burde ha minst 2 (helst 3 eller 4) sett. Dette er det innerste laget man har på kroppen. Ullundertøy fins i forskjellig tykkelse og kvalitet. Det er lurt med både litt tynnere og tykkere varianter. For virkelig kalde dager er det fint å kombinere nettingtøy eller et tynt set ullundertøy innerst med et litt tykkere lag ullundertøy. Så burde man ha et sett til i reserve på lengre turer.



Ullgenser: Mange strikker sin egen tykke ullgenser på tiden på internatet, men fint å ha en (eller 2) tykkere genser allerede når man kommer opp.

Tykke ullbukser: for eksempel «Hærens mellombukse kaldt vær», som er et virkelig varmt og en prisgunstig alternativ. Dette er ikke noe man må ha, men kan være deilig å ha når det er som kaldest. Om du ta på deg en kombinasjon av 2 lag vanlig ullstillongs eller nettingstillongs + tykk ullstillongs og en god boblebukse utenpå trenger du ikke dette.

Ullsokker: Du trenger flere par både tynne og tykke ullsokker. Når det er kaldt er det best å bruke en kombinasjon av 1 tynt + 1 tykk par i skoene.

Ull-BH: veldig behagelig på kalde dager – anbefales. Mulig å kjøpe i Longyearbyen.

Ulltruse/ullbukser: veldig behagelig på kalde dager. Mulig å kjøpe i Longyearbyen.

Hold hodet kaldt – eh, nei VARMT!

Mye varme går tapt via hodet, hals og nakke, og ansiktet er et typisk sted som er utsatt for frostskafer på kalde og vindfulle dager. Her er det viktig å holde hodet varmt og beskytte ansiktet.

Neoprenmaske/ vindtett balaclava/ullbalaclava: Holder frostskafer unna når det er skikkelig kaldt (Mulig å kjøpe i Longyearbyen). Flere som strikket selv i år.



Buff/hals x 2: Det kan være fint å ha en tynn og en litt tykkere hals. Pluss ekstra til å bytte.
Lue/pannebånd x 2: En tynnere og en virkelig tykk lue er å anbefale – pluss pannebånd. Når det blir kaldt og vi skal jobbe ute er det viktig med noe som er både isolerende og vindtett.



Votter & hansker

Votter er varmere enn hansker, mens hansker er lettere å arbeide med enn votter. Tynne hansker/ullliner er lurt der du er avhengig av godt grep eller finkoordinasjon ute – som å notere på en notatblokk i kulda. Det er fy, fy å arbeide med «bare fingre» når du er ute i mange minusgrader som det ofte kommer til å være på Svalbard.

Hansker x 2: 1 par tynne ullhansker/liner og 1 par varme kraftige hansker som er både vind- og vanntette. En god, litt mer lommebokvennlig alternativ til dyre tur/jakt/skihansker som jeg selv bruker mye, er «Hestra arbeidshansker vinter pro» (e.g.

<https://www.clasohlson.com/no/Hestra-Winter-Pro-arbeidshansker/p/Pr402048008>)

Ullvotter: kan med fordel strikkes selv, gjerne i tovet variant som er ekstra gode og varme. Det er en fordel med et par i reserve.

Overtrekksvotter/Vindvotter: Vindvotter som holder vind, og helst også fuktighet, ute og kan dras over ullvottene. Ved ekstra kalde dager er det ullliner innerst + tovet ullvått + vindvått.



Ytterlag

Tykk dunjakke eller boblejakke: Dunjakka er din trygge og varme havn på tur, som alltid ligger klar til å tas på i alle pauser og når vi holder på med feltarbeid som ikke krever så mye fysisk aktivitet. Den må ha god hette, være skikkelig god og varm og helst rekke litt ned på lårene dine, slik at rumpa og lårene også holdes varme. Jakken skal være stor nok til at du fint kan lukke den over ytterplagget ditt.

Overtrekksbukse/Boblebukse: Overtrekksbukse er godt å ta på seg på feltarbeid når man står litt mer stille, og for å gå med på de aller kaldeste dagene eller til pauser på tur. Det er en tykk bukse foret med enten syntetisk materiale eller dun. Velg en romslig bukse med glidelås i sidene slik at en lett kan ta den utenpå både ull-lagene og skallbekledningen.

Boble/dunbokser eller -skjørt er også praktiske og gode å ha på tur. Spesielt jenter har tendens til å fryse på rompa og lårene og er mer utsatt for urinveisinfeksjon og kan ha nytte av det (noen som sydde selv på valgfag i år).



Skalljakke + skallbukse

Skall-laget skal beskytte deg mot vær og vind. Her anbefales kraftigere 3 lags-skallklær. På vinteren er også en bomulls-anorakk et godt alternativ og puster bedre enn det meste av skallbekledning. Også her er det lurt at jakka går godt ned over rompa og helst litt også øvre del av lårene. Det kan være kjekt at jakka her en hette som stikker litt ut foran ansiktet slik at den beskytter godt mot vinden. En pelskant rundt hetta beskytter ekstra på vindfulle dager.

Skallbuksen du benytter bør være av en slitesterk variant. For å unngå glippe i bekledningen mellom jakke og bukse er det en god idé å gå for en bukse med seler. Den bør ha glidelåser for lufting i sidene. Ekstra luksus men ikke nødvendig: drop-seat løsning som gjør det mulig å gå på do uten å ta av buksen.

Turbukse? Det er fint å ha en vanlig turbukse også, men den erstatter ikke skallbuksa som vi kommer til å trenge nesten hele året og kan bruke hele året.

Sko

Fjellsko:

Viktig med solide, varme og romslige (plass til tykke ullsokker OVER tynne sokker) fjellsko/-støvler som passer foten din. Varianter som er laget av lær er å foretrekke, da det steinete terreng på Svalbard sliter veldig fort hull i lettere gore-tex varianter (som heller sjeldent holder det de lover med tanke på vann-tetthet). Skoen må gå godt over ankelen for støtte. Vi anbefaler alle å teste ut og gå inn skoene før vi drar ut på tur med linjen, som skjer ganske raskt når dere kommer opp til høsten.



Vintersko

På vinterstid er det behov for varme vintersko/-støvler og det ikke nok med fjellsko. På feltarbeid skjer det jevnlig at vi står litt mer i ro og da må føttene holdes varme. De er også deilig å bruke vinterstøvler på rusleturen på kalde vinterdager. Det reklameres ofte med at skoene holder fint til -50 eller -100 grader - det skal man ta med en klype salt. Skoene burde kjøpes en eller to størrelser for store, siden man skal ha plass til to par sokker. Det er viktig med tykk såle, siden mye av varmetap går nedover mot kald bakke når man står. Det fins mange merker, og noen å se på er Sorel, Baffin eller Steger Mukluks (må bestilles fra Canada – evt. fellesbestilling fra elever etter dere kommer opp). Et godt alternativ kan også være nesnalobber og fotposer (som Neos eller fra forsvaret). Det kan være en ide å vente med kjøp av vintersko, med mindre du har dem allerede. Det er godt utvalg i butikkene på Svalbard og disse tykke støvlene trenger dere ikke fra dag en.



Gamasjer

Gamasjer for både høstbruk over fjellskoene og for vinteren over skiskoene er gull verdt. Hvis du ikke har skisko med integrerte gamasjer er det viktig å ha noen gode, solide gamasjer til vinterbruk. Det er også nyttig å ha om høsten nå vi er på fottur og den første snøen kommer.

Skisko

Skisko til Svalbardbruk bør være av en tjukkere variant, og med plass til minst 2 par tulle sokker, og litt luft. På linja kommer vi ikke til å legge ut på langturer med ski over mange dager, men du kan regne med hel- og halvdagsturer på ski. Om klassen ønsker og er klar for det kan det hende det blir også overnattingsturer på ski, men det er som oftest frivillig.

Annet utstyr:

Solbriller: skal beskytte øynene mot skadelig UV-stråling, og ha UVA- og UVB-beskyttelse. Du kan se om solbrillene har UV-beskyttelse ved å sjekke om innfatningen har CE- eller UV400-merking. Solbrillen skal ha beskyttelseskategori 3 eller 4 (da skal det ikke brukes når du kjører bil) for god nok beskyttelse når det ligger snø. Brillene må være store nok og dekker godt og ikke slippe inn sollys fra sidene.

Skibriller: til bruk ved eventuell skikjøring, snøskuter eller ved dårlig vær. Tenk også her på beskyttelse fra sollys!

Turbestikk og -matfat

Matboks (for å ha lunsj i)

Termos: Det er stor forskjell på hvor godt termosene holder på varmen. Din termos burde minst romme 1 L og holder varmen godt. anbefalte merker: Stanley og Thermos light and compact.

Drikkeflaske: Du trenger en flaske som rommer minst 1 L. De burde tåle kokende vann, slik at de kan brukes som varmeflasker på vinteren. Anbefalte merker: Nalgene. (får også kjøpe på skolen/i LYB)

Sovepose

Vi legger opp til overnattinger i hytte og i telt høst og vår. Vi prøver å unngå å ligge i telt ved de kaldeste temperaturene. For de fleste turene vi skal på er det godt nok med en pose som har en komforttemperatur (T-comf) på -10 grader. Men når vi skal på flerdagerstur om våren, eller klassen har lyst på teltovernatting også i mørketid, kan temperaturene være ned i -20 grader og litt kaldere. Da må vi ha poser som tåler det. Om dere ikke eier en slik pose fra før, anbefaler vi å høre rundt i familien om dere kan evt. låne en slik pose med T-comf på -20 eller mer for de få overnattinger vi evt. skal ha i så kald vær. Det er også fullt mulig å kombinere ulike soveposer. På den måten får man en veldig varm pose uten å måtte investere i en ekstrempose som man kanskje aldri har bruk for igjen seinere. Skolen har noen få varme vinterposer til utlån, men vi kan dessverre ikke satse på at vi kan utstyre hele klassen. Vi trenger en sovepose med T-comf på -10 (helst -15) ganske tidlig i skoleåret, men du kan godt vente med å investere i en varmere pose til vi har funnet ut hva klassen ønsker å gjennomføre av teltovernattinger.

En sovepose kan være fylt med dun eller syntetisk materiale. Dunposer har som regel lavere vekt, men er dyrere og tåler ikke fuktighet på samme måte som syntetiske poser. Men steller du godt med en dunpose har du glede av den i mange år. Det finnes en egen EN-standard laget for å måle hvor mange kuldegrader en sovepose skal tåle. For mer informasjon om soveposer:

<https://www.oslosportslager.no/magasinet/temperaturgrenser---temperaturmerking-av-soveposer-331.aspx>

Liggeunderlag

Det er to ulike varianter, og kan være en fordel med et som også kan brukes til sitteunderlag:

1. Skumgummi (rimeligst), kan også godt brukes som sitteunderlag
2. Oppblåsbart (anbefaler merket Exped), mindre egnet til sitteunderlag, men betydelig bedre sovekomfort

Om du har en oppblåsbar variant trenger du et vanlig ett i tillegg på teltturer, da det er «back-up» om det oppblåsbare får hull.

Dagstursekk: En stor dagstursekk tilpasset din kroppsfasong og rygg lengde er et must. Her er det et hav av muligheter, og ofte kommer sekkene i dame- og herrevarianter.

Tursekk: Vi skal ikke på mange turer da vi trenger stor tursekk, men om høsten skal vi på i hvert fall 1 tur, da vi skal ha med oss soveposer og evt. telt (inkl. det vi trenger til matlaging). En sekk på min. 60 til ca. 80 l kapasitet er lurt å ha. Om du har en dagstursekk som rommer 50l og er villig å la en del ting dingler utenfor og vil ikke investere i en større tursekk fungerer det til nød også. Friluftsklassen skal ha tursekker på rundt 90 l, men det er ikke nødvendig for vår linje og kan bli i overkant stor for de som ikke er så stor og kraftig.

Fjellski + binding+ staver

Det er fordel med fjellski m/stålkant og skistaver med store trinser tilpasset egen kroppslengde og vekt. Det fins et hav merker og modeller å velge mellom og valget kan være

vanskelig. Hvilken type passer deg er avhengig av hva du ønsker å bruke dem til. På linjeturer kommer vi mest til å gå bortover, men det er mange fine topper i rekkevidde, og du vil kanskje velge en ski som kan gi litt mer kjøreglede også nedover? Du trenger ikke ha fjellski fra dag en. Om du ikke ha fra før og er usikkert om du kommer til å bruke det igjen etter folkehøgskoleåret, er det noe som kan være greit å låne av noen i familien. Vi får gode rabatter ved kjøp av skipakke hos ulike forhandlere på Svalbard. Slik utstyr kan også med fordel kjøpes brukt og det kommer alltid en del til salgs på «kjøp/salg/bytte Longyearbyen» facebookside fra april/mai av. Litt mer info om fjellski kan du e.g. finne på <https://www.sportsnett.no/fjellski-highlights> eller <https://www.fjellsport.no/velge-fjellski>
Skifeller: Alle må ha feller til skiene sine. Kortfeller vil være nok for de turene vi går, men om du vil være med på valgfag som går toppturer bør du også ha langfeller. Fellene må være tilpasset skiens lengde og bredde.

Badetøy: Vi har en svømmehall i Longyearbyen og i mørketiden er det fint å kunne ta en liten dukkert i bassenget.

Hodelykt: På Svalbard er det bekmørkt store en god del av året, så en god hodelykt er veldig viktig. Det kan være nyttig med mulighet for ekstra batterier/ekstra batteripakke. Det kan være lurt å investere i en god hodelykt siden 3 mnd. av skoleåret er i mørketiden. 1000 Lumen er stort sett nok.

Vanntette pakkposer: kan være kjekt å ha i hvert fall 1 eller 2 for å være sikkert at ekstra klær på tur og det elektroniske kan holdes tørt.

Enkelt multiverktøy/kniv: kjekt å ha :)

Mange har i dag en liten bærbar høyttaler. Det kan være fint om noen i klassen har det med seg i bagasjen.

Er det noe mer gjerne spør og send mail til post@sfhs.no