

## Utstysrliste Teknologi- og Forskerspirelinja

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. **Du trenger ikke alt klart når du kommer opp til høsten – så gjerne vent med å kjøpe det som ikke trengs fra starten av. Bare husk å sette av penger til det.**

Vi kommer til å gå gjennom bekledning i løpet av sikkerhetsfaget rett etter oppstart. Da får dere masse info og tips, og kanskje finner ut at det går an å ha litt «sameie» på noen ting og låne fra og til hverandre på tvers av linjer.

Det som er viktigst fra starten av er:

- ullundertøy,
- ullsokker,
- solide turstøvler,
- solid turbukse & skallbukse (regnbukse kan gå i starten)
- skalljakke,
- tykk genser (helst ull),
- varme & solide hansker og votter,
- hals & lue
- dagstursekk (min. 40 L)
- drikkeflaske (min. 0,75 L, helst 1L, topp med termos)

Les info for hver utstyrsdel lengre ned i dokumentet før du går til anskaffelse om du ikke har det fra før. Usikkert om det du har er godt nok? Ta med det du har fra før, så finner vi ut av det når skoleåret starter

Godt turutstyr er dyrt når man kjøper nytt. Til gjengjeld varer god kvalitet lenge. Vi oppfordrer til å kjøpe brukt eller gå på skattejakt på loftet til familie og venner. Kanskje du har mulighet å låne noe? Det er overraskende mye av god kvalitet en kan få tak i på bruktmarkedet - miljøvennlig og bra for lommeboken. Vi håper å få på plass et forum (e.g. Facebook-gruppe eller på TEAMS) der nye elever kan kjøpe utstyr av årets elever. 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 kommer nok til å selge noe av utstyret sitt der etter skoleåret.

Om du ønsker å kjøpe helt nytt: Butikkene i Longyearbyen har bra utvalg og du får kjøpt det du trenger her oppe. Svalbard Folkehøgskole har rabattavtaler med de fleste sportsbutikkene i byen samt noen nettbutikker (disse får du etter du har startet her). Når man bestiller på nett slipper man moms på Svalbard. Ellers kan man sette noe opp på ønskelisten til jul eller tar valgfag utstyrlaging og sy noe selv?

Det kan også være lurt å sjekke ut tilbudene som er i nettbutikkene allerede nå/ i løpet av våren for vinterutstyr. Velger du utstyr av god kvalitet, og er flink til å vedlikeholde det, vil du ha glede av det i mange år fremover. Gjerne tenk 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/>).

Uansett gjelder: **SJEKK KRAVENE TIL UTSTYRET lenger nede i dokumentet først!** En allværsjakke som holder for forholdene på Østlandet er ikke nødvendigvis en god jakke på Svalbard. Avhengig av hvor du kjøper, vurder om selgeren har nødvendig kompetanse for å veilede for behov på Svalbard (gjærne ta en prat med selger i spesialiserte butikker som e.g. Fjellsport, Oslo Sportslager, Sportsnett, Skandinavisk Høyfjellsutstyr eller liknende, som kjenner til høyfjell- eller arktiske forhold, mens XXL er ikke nødvendigvis riktig sted å få diskutert behov for arktiske skiturer).

**Forskerspirelinja og teknologilinja er både inne og ute gjennom hele året.** Nedenfor er en oversikt over utstyr dere trenger for å kunne være med på utendørs-aktivitetene gjennom hele året. 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. For eksempel teltene som skolen eier leies ikke ut for turer på fritid, men er forbehold skoleaktivitetene.

Skolen har noen varme vintersoveposer og liggeunderlag til utlån for klasseturer, og vi holder på å bygge ut utstyrspoolen, men vi kan ikke regne med at det er nok leie-utstyr til alle enda kommende skoleåret.

Forskerspirelinja har en del utstyr som mikroskoper, kikkerter, teleskop med stativ, utstyr til å ta marine prøver, drone og mer. Vi har også et kamera på klassen og en GoPro og noen PCer. Men om du har egen PC, kamera eller kikkert fra før, gjærne ta det med, da vi ikke har nok til alle.

## Klær

### Litt om bekledding 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 skallbekledding) 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 vinterbekleddingen er den vanligste feilen folk gjør å kjøpe 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 skallbekleddingen, dunjakken, vinterskoene og skiskoene.*

Spesielt for forskerspirelinjen: 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.

### 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) 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 sett ullundertøy innerst med et litt tykkere lag ullundertøy. Så burde man ha et sett til i reserve på lengre turer. Trøya burde være lang nok til at det ikke blir glippe og ermene må dekke håndleddet godt.



**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 som mellomlag.



**Tykke ullbukser:** Litt som en ekstra tykk ullstillongs eller hjemmestrikket ullbukse. For eksempel «Hærens mellombukse kaldt vær», som er et virkelig varmt og prisgunstig alternativ. Dette er ikke noe man må ha, men luksus når det er som kaldest. Om du ta på deg en kombinasjon av 2 lag vanlig ullstillongs eller nettingstillongs + tykk ullstillongs 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. (så sjekk at du får plass til det!)



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



**Ulltruse/ullbokser:** 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 eller få tak i brukt 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 pannenbånd. 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/ull-liner 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.staypro.no/verneutstyr/arbeidsklaer/handsker/vinterhansker/hestra-job-winter-pro-wp-vinterhanske-9-ttc18236>)

**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 ull-liner 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 (det betyr går et stykke foran ansiktet for å skjerme fra vinden, mulighet å snurpes inn = justere åpningen og god høy krage), være vindtett og helst vannavvisende eller -tett, være skikkelig god og varm (se på dunvekta for dunjakker) 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 (over en vindtett tynn jakke). Dette kan fort bli den dyreste utstyrs-investeringen, men en god dunjakke varer lenge og kan ofte kjøpes brukt. Usikkert hvilke jakke du burde kjøpe? Vent til du kommer til Svalbard og prøv med det du har fra før først.

**Overtreksbukse/Boblebukse:** Overtreksbukse 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 ikke noe «må ha», men «godt å ha». 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/dunbukser 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 fjord).



## **Skalljakke + skallbukse**

Skalljakke ≠ Softshell-jakke. Skallbekledning er klær med membran – et teknisk materiale som er laminert på baksiden av ytterstoffet på plagget. Membranen er tett for vannmolekylene som kommer fra utsiden, men slipper luftmolekylene ut. Skall-laget skal beskytte deg mot vær og vind og slipper ut fuktighet fra svett. Her anbefales kraftigere 3 lags-skallklær som tåler litt og som er uisolert (kun skallet). 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 også litt øvre del av lårene. Jakka burde ha en hette som stikker litt ut foran ansiktet slik at den beskytter godt mot vinden og som kan justeres og snurpes inn. En pelskant rundt hetta beskytter ekstra på vindfulle dager.

Skallbuksen du benytter bør være av en slitesterk variant og uisolert, og brukes som beskyttelse mot vind og fukt (regn & snø) over stillongs eller vanlig turbukse. For å unngå glipe 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 lurt å ha en vanlig turbukse også, men den erstatter ikke skallbuksa som vi kommer til å trenge nesten hele året og kan brukes 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. Det er viktig med god passform til foten din.



### **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 ofte en god sjanse å få tak i på brukmarkedene i Longyearbyen. 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 tykke sokker, og litt luft. På forskerspirelinja 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. Det blir ofte en felles-bestilling fra skolen og tilbud på ulike skipakker fra sportsbutikkene på Svalbard. Så med mindre du har eller få tak i brukt eller på tilbud nå på våren gjerne vent med kjøpet.

## 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.

## Sovepose

På forskerspirelinja legger vi 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 til -15 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 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 2 ulike soveposer (inn i hverandre). 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 ha 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 til -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 veldig 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. Tips: Hvis du er over 185cm høy kan det være lurt å kjøpe et liggeunderlag som er LW (Long-Wide), slik at hode eller bein ikke stikker utenfor liggeunderlaget. Også for mindre personer er det litt ekstra luksus når man er villig å ha med noen ekstra hundre gram.



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. På vinterturer er det vanlig å kombinere de 2 variantene.

**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. Minimum størrelse er 40L (skal ha plass til dunjakke i tillegg til termos, matpakke, førstehjelps-sett og litt ekstra). Om du er villig å bare en litt større dagstursekk kan du kombinere dagstursekk og større tursekk i ett.

**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 min. 50l og er villig å ha en del ting dingle utenfor og vil ikke investere i en større tursekk fungerer det også. Friluftsklassen skal ha tursekker på rundt 90 l, men det er ikke nødvendig for forskerspirelinja og kan bli i overkant stor for de som ikke er så stor og kraftig.

### Fjellski + binding+ staver

Alle trenger fjellski fra etter jul med stålkant (hvis du ikke skal bruke det med hund) og skistaver med store trinser tilpasset egen kroppslengde og vekt. Det fins et hav merker og modeller å velge imellom 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 på forskerspirelinja, 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. Men: søppelsekker fungerer fint også.

**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 meg.