

Utstysrliste naturfoto

Vi håper du gleder deg til høsten! Her kommer litt utfyllende informasjon om utstysrbehov:

Erfaringsmessig er det mange spørsmål rundt utstysr så vi har prøvd å skrive så utfyllende som mulig slik at du skal kunne velge det mest riktige utstysret for din bruk.

Du får låne kamera (Fujifilm X-T3) og trenger bare ditt eget minnekort. Dersom du har en pc som du benytter til redigering, så ta den med. Vi har et lite mørkerom på skolen.

Når dere kommer til skolen er det fortsatt høst, så det er fullt mulig å vente med å anskaffe seg en del av vinterutstysret. Fra tidligere kull har vi erfart at det varierer mye fra person til person hva man foretrekker. Det er lurt å teste det utstysret du allerede har og se hva du trenger når du kommer til Svalbard. Man får også tak i det meste av utstysr i Longyearbyen (og skolen får rabatter på mange av sportsbutikkene). Flere nettbutikker leverer også til Svalbard. Kanskje noe bør stå på ønskelisten til jul? Velger du utstysr av god kvalitet, og er flink til å vedlikeholde det, vil du ha glede av det i mange år. Flere selger også noe av utstysret når skoleåret er over.

Vi ønsker å være en grønn og miljøvennlig skole og oppfordrer elevene våre til å kjøpe mest mulig brukt eller gå på skattejakt på loftet til familie og venner. Det er overraskende mye brukt utstysr av god kvalitet til salgs på brukmarkedet. Se også lenker nederst her.

Vi skal være både ute og inne, og må sammen finne ut hvor mye og hvor lenge av gangen vi ønsker å være ute.

Når det gjelder uteaktiviteter har vi tatt utgangspunkt i friluftslivklassenes utstysrliste med noen justeringer. Det er ikke sikkert vi sover ute i telt på den kaldeste vintertiden, og da trenger du heller ikke å kjøpe den aller varmeste (og gjerne kostbare) soveposen. Vi vil ha en del overnattingsdøgn på linja (og kanskje sammen med annen/andre linjer), sannsynligvis rundt 12-15 døgn. Overnatting kan bli i hytte, telt og på båt (det kan være kaldt på en hytte!). Behovet for utstysr vil likevel variere individuelt ut fra hva slags valgfag du velger og hvor mye du planlegger å være på tur/ute på fritiden. Det kan også bli aktuelt for skolen å tilby valgfrie overnattingssturer der du selv velger den turen som passer best, og velger du da en av mer krevende turene får du kanskje behov for mer og bedre utstysr. Vi prøver å få til en skutertur i løpet av året og da leier skolen skuterdress, skuterstøvler og hjelm sammen med skuteren. Skolen har også fellesturer og felles sikkerhetsfag. På sikkerhetsfaget går alle skolens elever gjennom mye av det samme opplegget. Det foregår i stor grad utendørs og under høstens sikkerhetsfag kan det også bli aktuelt å sove i telt (skolens telt). Som elev trenger du en sovepose der du kan være komfortabel i minst ti minusgrader, men om du ønsker deg på andre turer eller har lett for å fryse kan det være lurt å kjøpe en som er varmere.

Litt om bekleddning på tur

Når vi kler oss for tur så gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag og f.eks. skallbekleddning ytterst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på tur. Når det kommer til vinterbekleddning er den vanligste feilen folk gjør å kjøpe klær som akkurat passer. På Svalbard er det ofte kaldt, og gjerne med vind som kan gjøre det ekstra utrivelig. Derfor må du kanskje gå opp 1-2 størrelser slik at du har plass til nok ull/mellomlag.

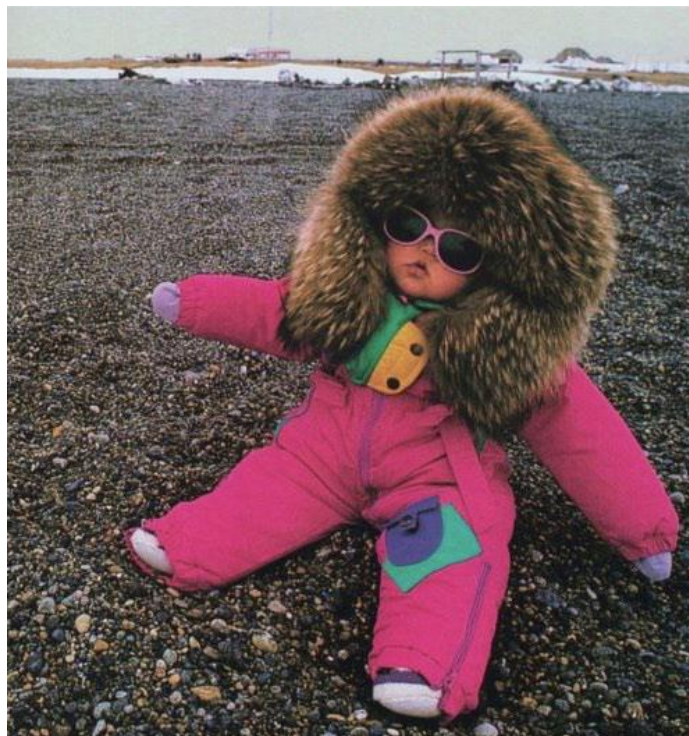
Dette trenger du fra skolestart til høstferien:

- Fjellsko
- Sovepose*
- Liggeunderlag*
- Flerdagerssekk (ca. 80L +)
- Dagstursekk (35-45L)
- Ullundertøy
- Mellomlag
- Ullsokker
- Skallklær (beskyttende skall mot vær og vind. Vanntett samtidig som de

transporterer fuktighet ut, vi sier gjerne at klærne puster, slik at du blir mindre klam og svett når du er i aktivitet)

- Lue
- Votter/hansker
- Hals/buff
- Termos
- Matfat og bestikk til tur
- Hodelykt
- Dunjakke

*Hvis du ikke har sovepose og liggeunderlag kan det være lurt å kjøpe dette etter du kommer til Svalbard. Det er lettere å vite hva man trenger når man blir litt kjent med klimaet.



Fjellsko

Viktig med gode varme (plass til tykke ullsokker) fjellsko som passer foten din, gnagsår kan fort ødelegge hele turen. Pass også på at det er ordentlig såle under skoen, på Svalbard er det mye stein som spiser fjellsko med dårlige såler til frokost. Vi anbefaler alle å teste ut skoene før vi drar ut på tur med linjen, begynn gjerne å gå dem inn allerede nå.

Dagstursekk Her er det et hav av muligheter, og ofte kommer sekkene i dame- og herrevarianter. Ca 35-45 l er en god dagstursekk størrelse på Svalbard (generelt uten å tenke på fotoutstyr). Da har du plass til dunjakke, sikkerhetsutstyr, ekstra klær/votter/lue osv. og nok mat og drikke. Man trenger ofte en litt større dagstursekk på Svalbard fordi man må ha med mye varme klær og sikkerhetsutstyr.

Flerdagerssekk

Du må ha en sekk som kan romme alle tingene du trenger for overnattingsturer samt noe fellesutstyr som vi fordeler. Kjøp heller en som er litt for stor enn litt for liten.

Førstehjelpsutstyr vi vil ha med felles førstehjelpsutstyr på tur, men alle skal ha egne remedier mot gnagsår, som: sportstape, gnagsårplaster, plaster, i tillegg er antibac, smertestillende og personlige medisiner personlig utstyr. Lett å få tak i på Svalbard.

Hodelykt

På Svalbard er det skikkelig mørkt i mørketiden så en god hodelykt til bruk på tur og i camp er viktig. Lurt med mulighet for ekstra batterier/ekstra batteripakke.

Eksempel: [LMNTS Aurora 1000 hodelykt - Lykter | Sport Outlet](#)

Ski + binding+ feller + staver + skisko

Dere trenger ikke ski før etter jul og vent uansett med kjøp av dette til vi har snakket sammen på linja. Etter jul tilbyr skolen ski-valgfag, så det kan uansett være aktuelt med ski. Hvis det blir aktuelt å kjøpe nytt får vi ofte gode rabatter ved kjøp av skipakke hos ulike forhandlere.

Solbriller: må dekke godt rundt øynene for å unngå snøblindhet.

Skibriller: til bruk ved eventuell skikjøring eller ved dårlig vær

Matfat + turbestikk

Enkelt multiverktøy/kniv

Anbefalt merke: Leatherman

Termos

Det er stor forskjell på hvor godt termosene holder på varmen.

Anbefalte merker: Stanley og Thermos.

Drikkeflaske

Anbefalte merker: Nalgene.

Sko

Fjellsko

Viktig med gode, varme (plass til tykke ullsokker) fjellsko som passer foten din, gnagsår kan fort ødelegge hele turen. Pass også på at det er ordentlig såle under skoen, på Svalbard er det mye stein som spiser fjellsko med dårlige såler til frokost. Vi anbefaler alle å teste ut skoene før vi drar ut på tur med linjen. (teip helene på forhånd hvis du pleier eller tror du kommer til å få gnagsår, forebygging er viktig)

Brodder

På Svalbard er det glatt og brodder må du ha. Anbefaler en grov variant som kjøpes på sportsbutikkene i Longyearbyen.

Klær

Litt om bekledning på tur:

Når vi kler oss for tur så gjør vi dette etter flerlagsprinsippet. Et eksempel er ull innerst, et mellomlag (ull/fleece) og f.eks. skallbekledning (vind- og vanntett) ytterst. Dette gjør det enkelt å regulere varmen i forhold til temperatur og aktivitetsnivå når vi er ute på tur.

Innerst på kroppen

Ullundertøy: ulltrøye, stillongs, ullsokker - mange liker å ha nettingundertøy innerst. Når det er kaldt er det godt med ull-BH og Ullbokser

Mellomlag: tjukke ullgenser, tjukke ullbukse – eventuelt fleece eller primaloft

På Svalbard er ull gull, og det er viktig å tenke funksjonalitet fremfor at man skal se bra ut i ullundertøyet. Ull holder deg varm selv om det er fuktig, og det er selvrensende.

Ytterst

Skalljakke + skallbukse - Skall er knall

Jakken bør ha luftemuligheter under armene og borrelåsstramming rundt armene, den bør gå helt opp til haken og være romslig nok til å ha plass til en tykk fleece eller ullgenser under. Mange liker å ha jakken ekstra lang slik at den beskytter hofter og baken mot vær og vind, men det er gjerne en smakssak. En stor hette som kan beskytte mot vind og kulde er viktig. Hvorvidt du liker jakker med romslige lommer for å ha plass til solbeskyttelse, snacks osv. er også en smakssak.

I pausen, i camp og på kalde dager

Tykk dunjakke

Dunjakka er ditt tempel og ditt fristed på turen. Din trygge og varme havn som alltid ligger klar til å kaste på deg i alle pauser, og så fort det er tid for å slå opp camp. Den må ha hette, være tykk, romslig og helst rekke litt ned på lårene dine. Jakken skal være stor nok til at du fint kan lukke den over ytterplagget ditt. Velg en variant som er konstruert med dunkammer og ikke gjennomsydd da sistnevnte vil slippe kulden og vinden gjennom. De fleste kjente merker bruker dun av god kvalitet og som er sporbar. Dette med tanke på at fuglene som dunen er kommet fra har hatt et godt liv og at de ikke er plukket fjær fra mens de var levende. Sørg for å kjøpe en jakke som har nok mengde med dun og er varm nok for turen du skal på.

Overtrekksbukse (dun/primaloft)

Overtrekksbukse er godt å ta på seg i camp eller å gå med på de aller kaldeste dagene. Det er en tykk bukse foret med enten syntetisk materiale eller dun. Lurt å velge en romslig bukse med glidelås i sidene slik at en lett kan ta den utenpå skallbekledningen.

(billig alternativ: [MELLOMBUKSE/ BOBLE/UBRUKT \(ANNA\) - Army \(forsvarsbrukt.no\)](#))

Et annet godt tips er dunskjørt - veldig enkelt å dra utenpå i pausen og godt å gå med om man blir kald på rumpa!

Andre viktige klesplagg

Hals/Buff x 2

Lue/pannebånd x 2

Hansker (tynne «liner» hansker og tjukkere)

Ullvotter x 2

Overtrekksvotter x 2

Eller eventuelt tjukke votter

Neoprenmaske: til vindfulle og kalde dager

Sovepose

Valg av sovepose er et stort tema, og det er vanskelig å gi gode svar ettersom preferansene på hva man liker og tåler er veldig individuelle.

Det er viktig å velge en sovepose som er varm nok, og som er tilpasset din kroppslengde og fasong. For elever på naturfoto som ikke skal sove ute de kaldeste vinternettene må soveposen være komfortabel

(T-KOMF) i minst ti-femten kuldegrader. Er du en «frysepinne», må du velge en sovepose som er beregnet for enda lavere temperatur. Du kan også ha en liner/lakenpose inne i soveposen, eller jerven-duk utenpå - og på den måten øke komforttemperaturen på posen med flere grader. Liggeunderlaget og påkledningen din vil også ha stor betydning. Vi drar ikke på tur for å fryse, men for å kose oss!

Det finnes en egen EN-standard laget for å måle hvor mange kuldegrader en sovepose skal tåle. T-COMF gir en indikasjon på hvilke temperaturer man er komfortabel i.

For mer informasjon om standardisering av soveposer:

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

På høsten på fottur med overnatting i hytte eller telt, er det en fordel at soveposen ikke er for tung da den må bæres i sekken.

For mer info om valg av sovepose: <https://turjenter.no/hvilken-sovepose-skal-jeg-velge/>

Liggeunderlag

Alle gode produsenter av liggeunderlag oppgir R-verdi. Dette beskriver isoleringsevnen og en høyere R-verdi betyr bedre isoleringsevne.

R-Verdi:	0,7	1,2	1,5	1,9	2,1	2,5	2,9	3,1	3,2	4	4,6	4,9	5,3	5,9	6	6,4	8	9,5
Temperatur °C:	11	9	8	4	2	1	-2	-4	-5	-11	-15	-17	-20	-24	-25	-28	-38	-48

Det er to ulike varianter:

1. Skumgummi
2. Skumgummi + Oppblåsbart

Alternativ 1 er det rimeligste, mens alternativ 2 er det de fleste vil oppleve gir mest komfort. Hvis du anskaffer deg et oppblåsbart liggeunderlag er det viktig at det er beregnet for vinterbruk, og at du har et reparasjonssett (følger ofte med).

Billig: <https://www.fjellsport.no/mammut-bamse-extreme.html?q=bamse>

Dyr: <https://www.fjellsport.no/produkter/turutstyr/soveposer/liggeunderlag/therm-a-rest-z-lite-sol-regular.html>

Oppblåsbart: anbefalt merke Exped

Nyttige lenker

Billig utstyr «til overs varer» fra forsvaret:

<https://www.forsvarsbrukt.no/default.aspx>

Longyearbyen har en egen gruppe på Facebook som heter «Kjøp/salg/bytte/gi bort – Longyearbyen»:

<https://www.facebook.com/groups/261561222442/>

www.finn.no

Turutstyr på Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/272176032903968/>

Appen Tise

helsport sin outletbutikk, her kan man av og til få soveposer til reduserte priser (sender ikke til Svalbard):

<https://www.helsport.no/outlet>