

# Öryggisáætlun Ferðafélags Akureyrar

## Ferðir

### 5. þáttur: Búnaðarlistar

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
<b>1 skór</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Góðir skór sem ætlaðir eru til dagsferða og jafnvel göngustafir.</li><li>• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf</li><li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li><li>• Viðeigandi fatnaður, húfa, vettlingar, hlífðarföt og regnföt</li><li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)</li><li>• Sjúkragögn: Hælsærisplástur og annað smálegt</li><li>• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar og buff</li></ul>
<b>2 skór</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Góðir gönguskór sem ætlaðir eru til dagsferða með góðum stuðningi og jafnvel göngustafir</li><li>• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf</li><li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li><li>• Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, regnföt (vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða)</li><li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (gott að hafa orkuríkt nesti og göngunasl)</li><li>• Sjúkragögn: Hælsærisplástur og annað smálegt</li><li>• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, auka sokkar og buff.</li></ul>
<b>3 skór</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning,</li><li>• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf</li><li>• Göngustafir ef vill</li><li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li><li>• Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri</li><li>• Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, húfa, vettlingar, sokkar til skiptanna, húfa og vettlingar</li><li>• Vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða</li><li>• Sjúkravörur (hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf)</li><li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)</li><li>• Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)</li><li>• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, buff og léttir broddar</li></ul>
<b>4 skór</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning,</li><li>• Bakpoki (dagpoki) gott að hann sé með bakpokahlíf</li><li>• Göngustafir ef vill</li><li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li><li>• Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri</li><li>• Viðeigandi fatnaður, hlífðarföt, húfa, vettlingar, sokkar til skiptanna, húfa og vettlingar</li><li>• Vaðskór ef gefið er upp að það þurfi að vaða</li><li>• Sjúkravörur (hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf)</li></ul>

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)</li> <li>• Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)</li> <li>• Alltaf gott að hafa í bakpokanum: Flugnanet, legghlífar, buff og léttir broddar</li> </ul>
<b>Skíðaferð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gönguskíði og skíðaskór. Best er að hafa skíði með stálköntum/utanbrautarskíði</li> <li>• Skíðastafi (athugið að ólin sé þannig að þið komist í þykkum vettlingum í hana)</li> <li>• Gott að hafa meðferðis skinn á skíðin</li> <li>• Skíðagleraugu</li> <li>• Vind- og vatnsheldan jakka</li> <li>• Vind- og vatnsheldar buxur</li> <li>• Ullarnærföt</li> <li>• Hanska/vindhelda vettlinga</li> <li>• Vatnsflösku og smá orku til að narta í t.d. orkustykki (alltaf eitthvað heitt að drekka)</li> <li>• Sólavörn og varasalvi</li> <li>• Gott að hafa höfuðljós ef þið lendið í myrkri</li> <li>• Sjúkragögn (hælsærisplástur og annað smálegt)</li> <li>• Gott að hafa léttu úlpu og þurra vettlinga (gott líka að hafa „pokavettlinga“ til að hafa yfir aðra). Margir hafa líka með sér þurra húfu.</li> </ul>
<b>Lengri ferðir/lengri skíðaferð</b>	<p><u>Í lengri ferðir (1 - 4 dagar) þarf auk grunnbúnaðar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gönguskór sem henta krefjandi aðstæðum utan slóða og veita góðan stuðning</li> <li>• Bakpoki: Stærri bakpoki ef gengið er með allt á bakinu annars dagpoki. Bakpokinn þarf að vera með bakpokahlíf</li> <li>• Svefnpoki (og lítill koddli)</li> <li>• Inniskór ef gist er í fjallaskálum</li> <li>• Fatnaður sem bæta þarf við: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar.</li> <li>• Nauðsynlegar snyrtivörur og eyrnatappar</li> <li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)</li> <li>• Matur og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)</li> </ul> <p><u>Í vetrarferðir (göngu- eða skíðaferðum) þarf auk grunnbúnaðar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utanbrautarskíði með stálköntum (skinn á skíðin)</li> <li>• Hlífðargleraugu</li> <li>• Brodda og ísexi (ef leið liggur um brattlendi)</li> <li>• Hlýrri fatnað en að jafnaði í sumarferðum: Ullarnærföt, ullarhúfa, ullarvettlingar og vindhelt ysta lag (buxur, jakki og lúffur) eru nauðsynlegur búnaður</li> <li>• Orkumikið nesti og nóg að drekka (heitt og kalt í ílátum sem ekki frýs í)</li> </ul>
<b>Hjólaferð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjól sem þið eruð von</li> <li>• Hjálmur</li> </ul>

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klæðnaður eftir veðri</li> <li>• Vindjakki nauðsynlegur og jafnvel vindbuxur</li> <li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li> <li>• Flugnanet</li> <li>• Stór drykkjarflaska og smá orku til að narta í t.d. orkustykki</li> <li>• Viðgerðarsett</li> <li>• Pumpa</li> <li>• Slanga</li> <li>• Vaselín</li> <li>• Hjólatöskur eða bakpoki</li> <li>• Sérútbúnaður sem gerir oft gæfumuninn en er ekki nauðsynlegur: Hjólabuxur, hjólatreyja og hjólavettlingar.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Trússferð</b></p>	<p>Í trússferð er farangur fluttur á milli náttstaða svo aðeins þarf að bera nauðsynlegan búnað fyrir einn dag í einu í léttum dagpoka. Mat, svefnpoka, auka fatnaði og tilheyrandi er pakkað ofan í trússtösku og flutt í náttstað.</p> <p>Þó að ekki þurfi í trússferðum að skera allan útbúnað niður eins og þegar gengið er með allt á bakinu þá er nauðsynlegt að pakka naumt. Oftast er takmarkað pláss í trússbílum og bátum og þökkun þarf að taka mið af því.</p> <p>Listinn sem birtur er á heimasíðu FFA er aðeins til viðmiðunar og hver og einn ákveður hvað af því fer í dagpokann og hvað fer í trússfarangurinn. Endanlegur búnaður fer eftir persónulegum þörfum og lengd ferðar.</p> <p>Í skálum FFA er eldunaraðstaða og matarílát auk salernis eða kamars.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gönguskór sem henta utan slóða og veita góðan stuðning</li> <li>• Bakpoki (dagpoki) með bakpokahlíf</li> <li>• Sólgleraugu, sólarvörn og varasalvi</li> <li>• Höfuðljós ef búast má við að ganga í myrkri og til að nota í skálanum</li> <li>• Viðeigandi göngufatnaður og hlífðarföt, húfa og vettlingar</li> <li>• Sjúkravörur (hælsærisplástur, teygjubindi og verkjalyf)</li> <li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins (einnig göngunasl)</li> <li>• Hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)</li> <li>• <u>Alltaf gott að hafa í bakpokanum:</u> Flugnanet, legghlífar, buff, sokkar og léttir broddar</li> <li>• Vaðskór ef útlit er fyrir að það þurfi að vaða</li> <li>• Inniskór ef gist er í fjallaskálum</li> <li>• Fatnaður sem bæta þarf við: Nærföt til skiptanna, sokkar, millilag og auka föt ef fólk blotnar</li> <li>• Nauðsynlegar snyrtivörur</li> <li>• Vatn/drykkir og nesti til dagsins, göngunasl</li> <li>• Matur fyrir alla ferðina og hæfilegt magn af orkuríku nesti og drykkjum (eftir lengd, aðstæðum og fyrirkomulagi ferðar)</li> <li>• Áttaviti, landakort og/eða GPS tæki</li> <li>• Hitabrúsi með kakói, tei eða kaffi</li> <li>• Göngustafir</li> <li>• Myndavél og kíkir</li> <li>• Hælsærisplástur, plástur, teygjubindi og verkjalyf</li> <li>• Salernispappír, blautþurrkur og litlir plastpokar fyrir notaðan pappír</li> <li>• Svefnpoki (og lítill koddí)</li> <li>• Bolur til skiptanna og til að sofa í</li> </ul>

Tegund ferðar - erfiðleikastig	Viðmið um búnað fyrir viðkomandi ferð <u>Nauðsynlegur búnaður er meðal annars:</u>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lítið handklæði</li><li>• Eyrnatappar</li><li>• Viðgerðarsett, nál og tvinni, snæri og klemmur</li></ul>