

VARUSTEOPAS

Toimen Tytön avuksi



SISÄLLYS

OPPAAN KÄYTTÖ	3
MISTÄ OSTAA	3
RINKKA	4
MAKUUPUSSI	6
MAKUUALUSTA	8
LAMPPU, PUUKKO, KOMPASSI	9
TAKKI JA KENGÄT	10
LYHYESTI MUISTA VAATTEISTA	11
LYHYESTI MUISTA VARUSTEISTA	12
VÄLINEHUOLTO	13
Rinkka:	13
Makuupussi:	14
PAKKAUSVINKKEJÄ	15
RETKEN PAKKAUSLISTA	17

OPPAAN KÄYTTÖ

Olen yrittänyt kerätä tähän oppaaseen kaiken sen tiedon, mitä uusi partiolainen, tai hänen huoltajansa, tarvitsee varusteita hankkiessa. Tarkoituksena ei ole lukea kaikkea kerralla, vaan etsiä tietoa silloin kun sitä tarvitsee. Oppaassa on ensimmäisenä retken perusvarusteet ja vinkkejä niiden hankintaan. Lopussa on huolto-ohjeita niistä jokaiselle. Suosittelen lukemaan varusteen huollosta jo ennen sen rikki menemistä, sillä käyttötavoilla on suuri merkitys.

Varusteista löytyy valtavasti tietoa enkä mitenkään ole pystynyt keräämään kaikkea. Netistä kannattaakin hakea tarkennusta sanoin "[varuste] valinta" tai "[varuste] huolto".

MISTÄ OSTAA

Ulkoilukauppoja on monia ja valikoimat niissä on erilaisia. Mutta muistitko, että hyväkuntoisia varusteita on mahdollista ostaa kierrätettynä? Sillä Toimen Tyttö on ympäristöystävällinen, olen listannut alle enimmäkseen mestoja, mistä löytyy kierrätettyä tavaraa. Varusteita on myös mahdollista lainata muilta lippukuntalaisilta, kunhan muistaa kysyä tarpeeksi ajoissa.

Käytettynä:

Kierrätyskeskukset

Punaisen Ristin Kontti

Varusteleka (teinit->)

Tori.fi

Huuto.net

Facebookin retkeilykirppis

Uutena:

Scandinavian Outdoor

Partioaitta

XXL

Tiesitkö? Partiolaisten jäsenkortilla saa alennusta Scandinavian Outdoorista ja Partioaitasta. Jäsenkortin löytää Kuksasta (Kuksavastaava auttaa mielellään) ja jäsenkorttiedut partio.fi nettisivuilta.

RINKKA

Hyvä rinkka on tärkeä mukavan retkikokemuksen takaamiseksi. Huonosti istuvaa rinkkaa on sekä ikävä, että hankala kantaa. Se voi myös pahimmillaan aiheuttaa kipua selkään tai hartioihin. Rinkkaa ostaessa haluat keskittyä tilavuuteen, taskujen määrään ja sijaintiin, säätömahdollisuuksiin sekä istuvuuteen.

Rinkan tilavuutta ja taskujen määrää pohtiessa mieti, mitä itse tarvitset. Rinkan isoon taskuun olisi hyvä saada mahtumaan vaateiden lisäksi makuupussi. On tärkeää, että rinkasta löytyy tasku/taskuja pientavaroille, kuten otsalampulle, puukolle, kompassille, herkuille, jne. Etenkin päällä oleva tasku, mistä esimerkiksi valon saa nopeasti, on hyvä olla. Hyvät juomapullotaskut sekä mahdollisuus kiinnittää tavaraa, kuten kumisaappaat tai makuualustan, rinkan ulkopuolelle ovat eduksi.



Hyvä tilavuus sudarille on n. 40l, mutta pakkausmestari selviää pienemmälläkin. Myöhemmin 40l rinkka riittää viikonloppuretkiin hyvin, mutta leirit ja talviretket voivat tehdä tiukkaa.

Vinkkejä istuvuuteen on melkein mahdotonta antaa näkemättä sovitusprosessia. Hyvänä ohjeena voidaan kuitenkin pitää sitä, että säätövaraa on jätettävä kumpaankin suuntaan. Kasvavilla nuorilla kannattaa jättää enemmän säätövaraa suurentamiseen. Lantiovyön istuvuus ja oikea korkeus on erittäin tärkeä, sillä se vähentää painon tunnetta huomattavasti. Joidenkin rinkkojen olkaimien ja lantiovyön välistä korkeutta voi säätää selkäpalaa liikuttamalla. Tämä ominaisuus on hyvä, sillä se mahdollistaa istuvuuden selän kasvaessa. Seuraavalta sivulta löytyy ohje istuvuuteen.

Rinkan ei kuulu roikkua selässä. Paino kuuluu jakautua lonkkaluille ja olkapäille. Sovittaessa kannattaa lisätä rinkkaan painoa, jotta tuntee millainen se on kantaessa.



Lähde

Rinkkaan on lisäksi hyvä ostaa sadesuoja, jos sitä ei jo ole. Sadesuoja saa olla hieman isompi kuin rinka, jos haluaa että makuualusta mahtuu alle hyvin.

Hyviä rinkkoja löytyy välillä myös Kierrätyskeskuksista, Torista tai Punaisen Ristin Kontista. Sovitusapua saa ulkoiluliikkeistä.

MAKUUPUSSI

Eri vuodenaikojen välisien lämpötilamuutoksien takia Suomessa tarvitsee kaksi makuupussia. Kovilla retkeilijöillä niitä voi olla jopa 3. Yleisimmät makuupussityypit Suomessa ovat talvi-, kolmen vuodenajan-, sekä kesämaakuupussi. TT:läiselle paras vaihtoehto on keskimmäinen.



Makuupussia ostaessa haluat miettiä **painoa, materiaalia, mallia sekä lämpötilaa**, johon se on tarkoitettu. Lämpötila ilmaistaan termeillä comfort, limit sekä extreme.

Comfort: Lämpötila, jossa keskivertonainen nukkuu yönsä mukavasti.

Limit: Lämpötila, jossa keskivertomies nukkuu yönsä mukavasti.

Extreme: Alin lämpötila, jossa on turvassa hypotermialta.

Eli jos makuupussissa lukee comfort -5°C , tarkoittaa se sitä, että makuupussi lämmittää keskivertonaista tarpeeksi, jotta nukkuminen -5°C pakkasessa on mukavaa.

Lämpötilojen kanssa kannattaa kuitenkin huomioida se, että jokainen keho on yksilöllinen. Jos öisin tulee helposti kylmä, kannattaa harkita erillisen makuupussilakanan ostamista lisälämmön takia. **LASTEN LÄMMÖNSÄÄTELY TOIMII ERI TAVALLA**, jonka takia kannattaa ottaa se hieman lämpimämpi vaihtoehto. Lisäksi pienellä lapsella on enemmän makuupussia lämmitettävänä.



Mallin kohdalla kannattaa miettiä, miten makuupussia käyttää ja miten on tottunut nukkumaan. Esimerkiksi naisten mallit ovat yleensä miesten malleihin verrattuna leveämpiä lantion kohdalta. Lisäksi makuupusseissa vaihtelee pituus, hupun malli sekä vetoketjun paikka. Pituus on hyvä valita itselleen sopivaksi, kuitenkin niin että jalkopäähän jää hieman ylimääräistä tilaa.

Materiaaleilla on eroa:

Untuva on materiaalina kevyempää, se pakkautuu pienempään ja eristää paremmin.

Tekokuitu on painavampaa, eikä mene niin pieneen tilaan, mutta se lämmittää myös märkänä ja kosteana.

TT:läiselle suosittelen makuupussia mitä on mukava kantaa selässä pienvaelluksilla, haikeilla jne. Nukumme paljon ulkona, etenkin kesäleireillä ja koko lippukunnan retkillä, joten comfort väliltä -5 ja -10 on hyvä valinta.

Jos mahdollista, eikä makuupussia omasta takaa jo löydy, kannattaa se hankkia käyttämättömänä. Ikääntyessä makuupussin täyte ohentuu ja lämmityskyky heikkenee. Huolto-ohjeet kannattaa lukea jo etukäteen, sillä oikealla käytöllä ja säilyttämisellä pidennät makuupussin käyttöikää.



MAKUUALUSTA

Makuualustan tärkein ominaisuus on eristää nukkuja kylmästä ja kosteasta alustasta. Seuraavaksi tulee alustan pehmentäminen eli makuualustan ei kannata olla liian ohut. Vaikka alusta eristäisikin hyvin ja olisi kevyt, on ohuen sellaisen kanssa varsin ikävä nukkua esimerkiksi laverilla.

Hyvä makuualusta perusretkeilijälle on **solumuovinen**. Ne ovat isompia ja siksi aina kiinnitettävä ringan ulkopuolelle, mutta toimivat hyvin myös istuinalustana iltanuotiolla tai tuulensuojana retkikeittimelle.



Ilmatäytteiset makuualustat ovat hyviä, jos kovalla alustalla on vaikea nukkua. Ne eivät kuitenkaan eristä yhtä hyvin ja jos kiikarissa on talviretkeily, ei sellaista kannata hankkia. Ilmatäytteisen makuualustan pakkaaminen on vaikeampaa, joten harjoittelethän kotona.

Makuualustan lämmittävyyttä ilmaistaan r -arvolla. Jotta makuualustalla olisi mukava nukkua myös keväisin ja syksyisin, valitse vähintään r -arvon 3 omaava alusta.

LAMPPU, PUUKKO, KOMPASSI



Valo on tärkeä apuväline pimeässä toimimisessa. On tärkeää, että lapsi näkee mitä tekee ja missä kävelee. Otsalamppu vapauttaa kädet ja moni suosii sitä juuri siksi. Tärkeintä on, että valo toimii ja että se on lapselle helppo käyttää.

Ensimmäiseksi **puukoksi** kannattaa valita joku, missä on suoja etusormelle. Turvapuukossa on sormisuojan lisäksi tylppä kärki. Tärkein osa puukkoa on hyvä kädensija eikä siitä kannata tinkiä. Lapselle on myös tärkeä, että puukon saa tupesta helposti, mutta kuitenkin niin, ettei se lähde sieltä itseksensä. Hyvin teroitettu puukko on käytössä turvallisempi kuin tylsä.



Kuvassa näkyy yleisin **kompassimalli**. Siinä on pyöritettävä asteikko sekä nuoli suunnan ottamista varten. Kompassista löytyy myös suurennuslasi sekä viivoitin. Kompassi ei välttämättä ole ykkösvaruste, mutta sitä tarvitaan monilla retkillä. Retkillä suunnistetaan, minkä takia viereisen tyylinen kompassi on paras valinta. Niitä löytyy melkein jokaisesta ulkoilukaupasta

TAKKI JA KENGÄT



OTA. MUKAAN. VEDENKESTÄVÄ. TAKKI. Paras malli on sellainen, joka on ohut ja menee pieneen tilaan. Tärkeintä on kuitenkin se, että takki kestää myös rankempaa sadetta. Takin kannattaa olla niin iso, että sen alle mahtuu villapaita, sillä etenkin syksyisin sadekeleillä on aika kylmä. Jos takin vedenkestokyky epäilyttää, voi mukaan pakata pienen kertakäyttöisen sadeviitan. Jättesäkitkin tosin käyvät, ja niitä löytyy melkein joka retkeltä. Hanki samalla vettä pitävät ulkohousut.

Kengät ovat kaikista tärkeimmät. Mieti, mitä itse tarvitset. Kenkien täytyy istua hyvin jalkaan, niissä kannattaa olla *vähän* käyntivaraa sekä villasukkavaraa. Kengän kuuluu olla tukeva, sillä niillä kävellään paljon ja vaihtelevassa maastossa. Tahdot tukea nilkkaan sekä hyvän pohjan. Kengässä kannattaa olla vedenkestävyyttä, jota voi joissain kengissä parantaa vahaamalla tai kyllästämällä. Tärkeintä on kuitenkin kengän istuvuus. Lenkkarit toimivat vain, jos muuta ei löydy. Retkille voi pakata myös kumisaappaat märkiä säitä varten. Hyviä kenkiä voi etsiä sanoin "vaelluskenkä", "retkeilykenkä" tai "ulkoilukenkä".

En suosittele tarrakenkiä.

LYHYESTI MUISTA VAATTEISTA

Kaikkien vaatteiden tulee olla sellaisia, missä on hyvä liikkua ja mitkä saavat mennä vähän likaisiksi. Jos et ole varma, piipahda TT:n someissa ja katso mitä muilla on päällä.

MUISTA NIMETÄ VAATTEET!

Housut: Sellaiset mitkä kestävät ulkona rymyämistä mutta antavat kuitenkin periksi. Paksu ja/tai vahva kangas on paras. Ulkohousut toimivat melkein aina, mutta helteellä voi tulla lämmin. Monet pitävät reisitaskullisista housuista niiden kätevyysden takia. Housujen alle tulee mahtua lisäkerrasto. Hengailuun ja kuiviin päiviin sopii verkkarit

Kerrastot: Legginsit ja pitkähihainen paita riittää, kunhan ne ovat tarpeeksi tyköistuvat mennäkseen päivävaatteiden alle. Villaiset tai villasekoitteet lämmittävät enemmän.

Välikerrasto: Fleece, huppari tai villapaita. Välikerraston tulee olla sen kokoinen, että se menee sekä alemman paidan päälle, että takin alle. Villapaita kannattaa olla aina ja tarpeeksi iso puettavaksi fleecen/hupparin päälle (tai toisin päin). Talviretkille voi ottaa mukaan myös lisähousut, jos päällimmäiset ovat vähän liian kylmät.

Sukat: Tarpeeksi pitkät, ei nilkkasukkia. Paksummat sukat ovat hyviä etenkin keväisin, talvisin ja syksyisin. Villasukat on hyvä olla aina.

Pipo ja hanskat: Lämpimät ja sellaiset, mitkä pysyvät päällä: on ikävää jos pipo valuu. Hanskoja kannattaa olla kaksi paria, joista toinen kestää vettä paremmin. Villa lämmittää myös märkänä. Kesäisin lippalakki/hellehattu on erittäin tärkeä. Kauluri/kaulahuivi ei koskaan ole paha lisä.

LYHYESTI MUISTA VARUSTEISTA

Varusteiden katoaminen ei koske pelkästään vaatteita. Muista siis nimikoida muutkin tavarat, etenkin ruokailuvälineet.

Juomapullo: Nuorilla 0.5l riittää hyvin, vähän vanhemmilla 1l on parempi. Jotkut tykkäävät kantaa leireillä juomapulloa mukanaan, jolloin kantorengas auttaa. Kaikki on hyvin kunhan lapsi tunnistaa oman juomapullonsa ja saa sen auki täyttöä varten.

Pyyhe: Mitä kevyempi ja nopeammin kuivuva, sen parempi. Retkipyyhkeet sekä ohuet puuvillaiset/pellavaiset ovat suosittuja.

Ruokailuvälineet: Pitää olla rikkoutumattomat, kuten muoviset tai metalliset. Huomioi, että metalli on painavampaa ja kuumenee ruoan mukana. Jos lautasia on vain 1, valitse syvä lautanen, jotta siitä voi syödä esim. keittoa ja puuroa. Mukissa on hyvä olla kahva ja on tärkeää, että se pysyy pystyssä (joissain astiaseteissä muki silikoninen ja kaatuu helposti). Lusikka, haarukka ja veitsi pitää olla mukana, mutta voit myös ostaa sporkin (spoon-fork) tai luhan (lusikkahaarukka) kummin haluaa sanoa. Väline yhdistää molemmat ja vähentää tilaa ja painoa. Puukkoa voi tarvittaessa käyttää veitsenä. Pakkaa mukaan astiapyhyhe ja kankainen kassi, jotta märät astiat eivät ala homehtumaan tai haisemaan.

Eväät: Kohtuullinen määrä herkkuja on aina apuna retkillä. Huono päivä: vähän karkkia, tsemppin tarve: pala suklaata. Tarkoituksena ei ole mässätä. Terveellisiä eväitä (esim. tuoremehu, välipalakeksit, kuivatut hedelmät) saa aina olla mukana, etenkin jos tietää että elimistö toimii nopeasti! Muista että suklaa sulaa kesäisin, ellei se ole rinkan pohjalla.

VÄLINEHUOLTO

Rinkka: Rinkkaan tulevat reiät kannattaa paikata heti, etteivät ne lähde repeämään. Vetoketjut ja saumat on hyvä tarkistaa säännöllisin ajoin, jotta mahdolliset purkautumiset huomataan ennen leviämistä. Kumpiakin voi putsata pienillä harjoilla. Hammasharja sopii tähän hyvin.



Muukin rinkka kannattaa välillä pestä. Juuriharja tai muu kovempi harja auttaa rinkan päälle kuivuneeseen kuraan, pohjalle pudonneeseen roskaan, jne. Tarhoja voi poistaa suihkuttamalla kohtaan vettä ja käyttämällä puhdistusaineita, kuten mäntysuopaa. Anna rinkan kuivua huoneenlämmössä, poissa auringonvalosta. Pitkäaikainen säilytys käyttämättä (useita vuosia), etenkin auringonvalossa, haurastuttaa rinkkaa. Testaa siis remmien kestävyys ennen lähtöä, jos kaivat rinkan varaston pohjalta.

Jos rinkan vetoketjut, remmit tai saumat hajoavat, on se helpointa viedä korjattavaksi. Korjatessasi saumat itse, varmista, että ompeleet ja ompelulanka ovat tarpeeksi kestävä. Rikkoutuneiden muoviklipsien tilalle voi ostaa uusia, kunhan niiden leveys sopii remmin leveyteen. Niiden vaihtaminen on monesti mahdollista omin käsin. Joitain rinkkoja voi halutessaan kyllästää jotta kosteuden- ja UV-säteilyn sieto paranee.



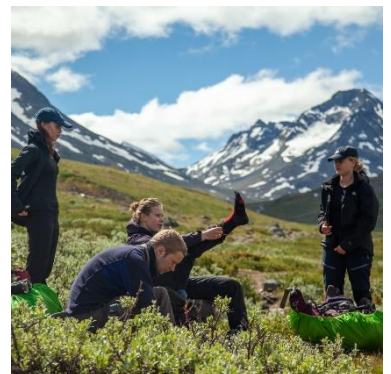
Makuupussi: Makuupussin säilytyksellä on iso rooli sen kunnon ylläpitämisessä.

Makuupussi kannattaa aina tuulettaa retken jälkeen ja varmistaa että se on kokonaan kuivunut (pidän itse noin 2 yötä levitettynä kaapin oven päälle, ellei makuupussi ole oikeasti kastunut). Retkellä sitä kannattaa tuulettaa joka aamu, tai edes jossain välissä. Makuupusseja suositellaan säilyttämään retkien välillä mahdollisimman väljässä ja kuivassa tilassa. Monien makuupussien mukana tulee erillinen säilytyspussi, tosin Ikea-kassikin toimii hyvin. Makuupussiin tulevat reiät tulee korjata mahdollisimman nopeasti, joko ompelemalla tai valmiilla paikalla. Vahva teippikin toimii hätätilanteessa.

Osa makuupussin huoltoa on myös sen käyttö. Jos öisin hikoilee paljon, kannattaa makuupussissa käyttää erillistä sisälakanaa, jolloin itse makuupussia ei tarvitse pestä niin usein. Myös puhtailla vaatteilla nukkuminen auttaa makuupussin hyvänä pitämistä. Yöpuku on siis oikeasti järkevä pakata.

Makuualusta: Makuualusta on hyvä nostaa kuivumaan hetkeksi retken jälkeen, etenkin jos sillä on nukuttu ulkona. Ilmatäytteisiin alustoihin myydään valmiita paikkoja ja uusia venttiileitä. Itsetäyttyvät alustat kannattaa säilyttää levitettynä ja venttiili auki.

Kengät: Kengät pysyvät paremmassa kunnossa, jos ne puetaan ja riisutaan vain silloin kun nauhat ovat auki. Tällöin kanta/takaosa ei pääse taittumaan. Nauhat on hyvä vaihtaa silloin kun ne hajoavat ja kenkiä kannattaa käyttää suutarissa heti kun joku vika huomataan. Esimerkiksi, jos pohja irtaana vähäsen, tulee se irtoamaan kokonaan jonkun ajan kuluttua.



Likaisten kenkien pesu hoituu helpoiten käyttämällä ne suihkussa. Poista nauhat ja pohjalliset, käytä kädenlämpöistä vettä ja pehmeää harjaa. Tarvittaessa voit käyttää kengille tarkoitettuja pesuaineita. Kuivata kengät huoneenlämmössä pohjalliset irti. Samaa kikkaa kannattaa käyttää kenkien normaalissa säilytyksessäkin. Pesun yhteydessä kannattaa kyllästyttää kengät. Ohjeita siihen löytyy netistä. Gore-Tex materiaalia ei saa kyllästää silikonipohjaisilla tuotteilla. Myös vahaus kannattaa hoitaa säännöllisin väliajoin.

Puukko: Teroituta puukko, kun huomaat että se ei ole enää niin terävä (muista kuitenkin, että jotkut puulajit ovat kovempia ja vuoleamisen vaikeus voi johtua siitä). Puukko tulee myös kuivata ennen tuppeen laittamista, ettei se ala ruostumaan. Joskus on myös hyvä pestä/tiskata puukko kotona retken jälkeen, etenkin jos sitä on käytetty ruoanlaitossa.

Kompassi: Kompassia ei oikeastaan voi huoltaa, mutta sen rikkimenemistä voidaan ehkäistä. Säilytä kompassia erossa magneettisista esineistä ja pidä se kuivana.



PAKKAUSVINKKEJÄ

Lue pakkausvinkit huolella, jotta niin retkillä, leireillä, kuin kotonakin, vältetään turhalta kaaokselta. Vaikka kokisit olevasi pakkausmestari, saatat silti hopussa unohtaa jonkun.

NIMIKOI. JOKA. IKINEN. TAVARA. tai se ei välttämättä palaa takaisin



- Kuva puhuu puolestaan. Retkillä tavarat unohtuvat helposti tai niiden katoamista ei huomata. Tavarat voivat myös vaihtua ja nimetyt löytävät tiensä varmemmin kotiin.
- Katso millä nimikoit: monet tarrat lähtevät helposti irti.
- Silloin kun tapahtumaan osallistuu useampi lippukunta, on syytä vaatteeseen/tavaraan kirjoittaa lapsen nimen lisäksi "Toimen Tytöt"

Pakkaa tavarat muovipusseihin.

- Muovipussit auttavat tavaroiden lajittelussa, mutta pitävät ne myös kuivina. Kannattaa valita läpinäkyviä tai eri kauppojen muovipusseja, jotta vaatteiden löytäminen helpottuu.

Pakkaa yhdessä lapsen kanssa.

- Kukaan johtaja ei voi tietää, missä järjestyksessä tavarat ovat rinkassa. On tärkeää, että lapsi osaa itse löytää omat tarvitsemansa asiat ja tietää mitä hänellä on mukana.

Muista ne sadevaatteet!

- Vaikka kuinka lupailtaisiin hellettä, voi sää silti muuttua. Kukaan johtajista ei halua nähdä lasta sandaaleissa, verkkareissa ja hupparissa kaatosateella.



Viikkaa vaatteet oikein

- Ohuet vaatteet kuten paidat, ohuet hupparit ja jotkut housut menevät pienempään tilaan kun ne taittelun lisäksi rullaa.
- Paksut vaatteet kuten villapaidat, paksut hupparit ja housut menevät pienempään tilaan pelkällä taittelulla.
- Sukat on hyvä taittaa kaksin tai kolmin kerroin ja alusvaatteet rullata.

Pakkausjärjestys

- Rinkan on hyvä olla tasapainoinen sivusuunnassa.
- Pakkaa makuupussi ja muut nukkumiskamat alimmaiseksi.
- Pakkaa painavimmat tavarat (ylä)selkää vasten ja vaatteet + muut kevyet tavarat painavien ja ympärille.
- Läppätaskuihin pientavarat ja ne, mitä tarvitset paikalle pääsyyn.

RETKEN PAKKAUSLISTA

Lähtövaatteet:

- Jotkut missä on mukava liikkua, mutta ovat kuitenkin retkikelpoiset
- Vaatteet, joissa pärjää vähintään retkipaikalle kaivamatta rinkkaa

Alusvaatteet+sukat

- Mukavia alusvaatteita
- Sukkia (ei nilkkasukkia!)
- Väh. yhdet paksummat sukat
- Villasukat

Välikerrasto

- Pitkähihainen paita (korkea kaulus on hyvä jos palelee helposti)
- Leggingsit / kerrastohousut
- Fleece / huppari
- Villapaita

Ulkoiluvaatteet:

- Takki, mikä kestää vettä
- Ulkoiluun sopivat housut
- Vedenpitävät ulkohousut
- Hattu, hanskat ja varahanskat
- Kaulahuivi / kauluri / puffi, etenkin jos takissa ei ole korkeaa kaulusta

Hengailu ja muu:

- Mukavat housut (verkkarit)
- Mukava paita (+ huppari)
- Yöpuku

Hygieniä + muut tarvikkeet:

- Hammasharja + tahna
- Uimapuku + pyyhe
- Biohajoavat shampoo + muut peseytymistarvikkeet
- Huulirasva + käsirasva (etenkin talvisin!)
- Harja + ponnareita
- Omat lääkkeet (jos tarvitsee)
- Kuukautissuojia (jos tarvitsee)

Muita kamoja:

- Makuupussi + -alusta
- Puukko
- Kompassi
- Muistiinpanovälineet
- Juomapullo
- Herkkuja (kohtuullisesti)
- Unilelu (jos tahtoo)
- Pienet muovipussit (jalkoihin jos kengät kastuvat. Tällöin kuivat sukat eivät kastu)

Toivottavasti löysit tarvittavan 😊

Lisävinkkejä voi aina kysyä omalta ryhmänjohtajalta ja muulta johtajistolta!

- Elvi ”Kettu” Muukka + muut Toimen Tytöt

