# Utstyrsbehov FRI 203 Friluftsliv og helse

I emnet FRI-203 Lek og læring i Friluftsliv ingår turer og aktiviteter i nærmiljøet til Norges Idrettshøgskole som stiller krav til utsyr. Mye av utstyret som trengs for å kunne delta i undervisningen vil studentene kunne få låne av NIH, men det er og en del utstyr som studentene selv må ha. Nedenfor er det listet opp hva dere trenger.

**NB!** Det er ikke slik at studentene trenger å ha alt dette utstyret klart ved studiestart. Mye av utstyret kan skaffes i løpet av første semester, og vi har god erfaring med at studenter går sammen om å bestille utstyr der de får gode kvantumsrabatter minimum 20% og noen ganger 50%.

# Generelt utstyr

## Generell bekledning

* Vann og vindtett skalljakke. Helst en som «puster»
* Vann og vindtett skallbukse. Helst en som «puster»
* 2 sett med ullstillongs og ulltrøye
* 2 sett med ullstrømper
* 2 par med tykke ullsokker
* 2 stk. ull-truse
* 2 stk. ull-BH
* 1 stk. genser (mellomlag). Gjerne ull eller ullfleece
* Vindtett lue, helst med øreklaffer og stropp under haken.
* 1 stk. buff/hals i ull
* 1 par hansker. Helst med skinn i håndflaten.
* 1 par fjellstøvler. Gjerne med en membran som holder skoen tørr og som «puster»

## Ferdsel og overnatting

* Tursekk (75-100 liter). Med hoftebelte og justeringsmuligheter
* Regntrekk til tursekken
* Dagstursekk (25-35 liter). Med hoftebelte og justeringsmuligheter
* Liggeunderlag. Gjerne ett som kan blåses opp. Må tåle vinterbruk.
* Sitteunderlag.
* Sovepose vinter. Må tåle -25. Mamut Tyin MTI Winter Bison er et eksempel på en pose som kan brukes. NB! Viktig at posen er tilpasset egen kroppslengde.
* Kompresjonstrekk til sovepose
* Turkniv. Her kan en enkel Morakniv med slire til under 100kr gjøre jobben.
* Kompass 360 grader.
* Kartmappe. Anbefaler en fra Ortlieb, da denne ikke sprekker når det blir kalt om vinteren.
* Hodelykt. Bør ha 3 ulike styrker på lyset, slik at batteriene varer lenge.
* Førstehjelpsutstyr

## Matlaging

* Primus/bensinbrenner
* Kjelesett (1. Stekepanne, 2 kjeler med lokk og 1 kaffekjele)
* Tallerken. Helst i tre eller plast.
* Bestikk (kniv, skje og gaffel).
* Kopp (helst en thermokopp med lokk)
* Drikkeflaske. Her kan en vanlig brukt plastflaske som de har vært juice på fungere fint.
* Thermos (1 liter). Denne bør være i stål

# Utsyr til vinterfriluftsliv i fjellet.

## Bekledning

* Dun/boble-jakke.
* Ullvotter.
* Fotposer. Anbefaler forsvarets fotposer. Fås kjøpt på nett for 300-400 kr. NB! Kjøp minst 2 str. større enn det du har i skostørrelse.
* Gamasjer.

## Skiutstyr

* Fjellski med hel stålkant. Viktig at de har smørespenn og stålkant rundt hele kanten.
* Fjellskibinding. Anbefaler en binding med Manuel åpningsmekanisme. Eksempelvis Rottefella BC Manual 19/20, eller Rottefella BC Magnum 19/20
* Fjellskistøvler. Anbefaler med BC binding, og med membran. Eksempelvis Alfa Skarvet Advanced GTX
* Fjellskistaver. Anbefaler teleskopstaver med stor trinse nederst. Eksempelvis Åsnes Tind Alloy 2 delt.

## Diverse vinter-utstyr

* Snøspade. Anbefaler; Shovel BCA B1 EXT 19/20, skredspade.
* Snøbørste. En brukt oppvaskkost funker.