

# VAATIVAN MERIRETKEN VARUSTELUETTELO

Laati: melontaopas Hannu Svegin 2005

## Kajakki:

- Mela
- Aukkopeitto
- Sokkopeitto
- Istuinsuoja
- Kelluntaliivit
- Kompassi
- Kartta + suojus
- Sieni tai kuivausrätti
- pumppu tai äyskäri
- varamela
- melakelluke
- juomapullo (+ imuletkut)
- ilmastointiteippi
- hinaus- /kiinnitysköysi
- kello (navigointiin)
- astelevy (navigointiin)
- kiinnitysliinat kuljetuksiin

## Leirytyminen:

- telttä
- makuupussi / tyyny
- retkipatja
- (retkituoli)
- narua (kuivausnaru)
- pyykkipojat

## Ruokailu:

- vesisäiliö n. 5,5 l/vrk/hlö (n. 3 l/vrk ruokaan ja n. 2,5 l/vrk juomiseen)
- keitin / Trangia
- keittimen polttoaineet (Trangia 1 l / vkoloppu/ 2 hlöä)
- tulitikut tai sytytin
- kuppi
- lautanen
- ruokailuvälineet
- kauha
- puukko
- purkinavaaja
- tiskausvälineet
- talouspaperia

## Päivän ateriat (yleensä)

- tukeva aamupala
- ”rukiinen” kahvi päivällä
- päivän pääateria
- iltapala
- leiri / nuotio istuminen

## Einekset:

- puuroaineet / myslit
- mustikkakeitto
- mehua (-tiiviste)

- sokeri / hunaja
- tee/kahvi/kaakao/ ns.Capuzzino –pakkaus
- leipää (ruista)
- metwursti/salami makkara
- juusto
- hedelmät
- vihannekset
- perunat/makaronit/pastat
- valmismuonapakkaukset
- lihasäilykkeet
- kalasäilykkeet
- hedelmäsäilykkeet
- sillipurkki tms.
- kaviaari /pikkelsi tms.tuubi
- jogurtti
- keksit / pullat
- maito / maitojauhe
- levitteet / voi
- suklaa / makeiset
- mausteet (mm. suola / tilli)
- grillimakkarat
- siideri / olut / viinit

## Melonnan aikana

### naposteltavat:

(Kannella säilytettävät, vesitiiviisy?):

- pähkinä / rusina / kuivatut hedelmät / suklaa- ja metwurstinpalat pussissa**
- banaani
- juomapullo

## Hygienia:

- hammastahna ja harja
- saippua
- shampoo
- pyyheliina
- wc / talouspaperi
- pefletti / laudeliina
- aurinkovoide (kerroin väh. 15)
- perusvoide
- laastari / rakkolaastari
- peili
- särkylääkkeet
- hlökohtaiset lääkkeet
- kosteuspyyhkeet
- punkkipihdit

## Vaatetus:

- lippalakki (+ niskasuojus)
- aurinkolasit
- rannesuojat (neopren/villa)
- melontakäsineet
- melonta-asu / -anorakki
- kuivapuku
- saappaat / sandaalit

- muut jalkineet
- sadeasu
- pipo (yöpyminen)
- urheilukerrasto(t)
- T –paidat
- pitkähihaiset paidat
- Fleese asut
- villapaidat
- alushousut
- sukkia
- villasukkia
- sydwest
- shortsit
- uikkarit
- yöpymisasu
- (kuivat) vaihtovaatekerrat
- pyykinpesuainetta

## Pakkaus- ja muut varusteet:

- pakkaus pussit tms.
- muovipusseja / jätesäkit
- vyölaukku
- kiikarit
- lintu- / kasvikirjat
- kamera + filmi
- taskulamppu +(öljylamppu)
- otsalamppu
- linkkuveitsi tai vastaava
- rahaa / luottokortit
- passi / viisumi
- pilli
- varaparistot
- radio + merisäätaajuudet
- hätänumerot muistiin
- GSM / VHF puhelin + vedenpitävä suojus
- hypotermia peite
- EA –välineet
- kyyppakkaus
- kenttälapio

## Vaativalle meriretkelle:

- sorsa
- GPS
- ns. energiageelit
- hätäraketit

Vesi: Ihminen tarvitsee vettä n.2,5 l/pvä normaalioloissa. mutta kuumissa ja kosteissa olosuhteissa tarve nousee viisiin-, kuusinkertaiseksi. Tehokas janojuoma kuumalla: Lisää Pan -suolaa vajaa 1 tl + sokeria noin ruokalusikallinen litraan vettä.