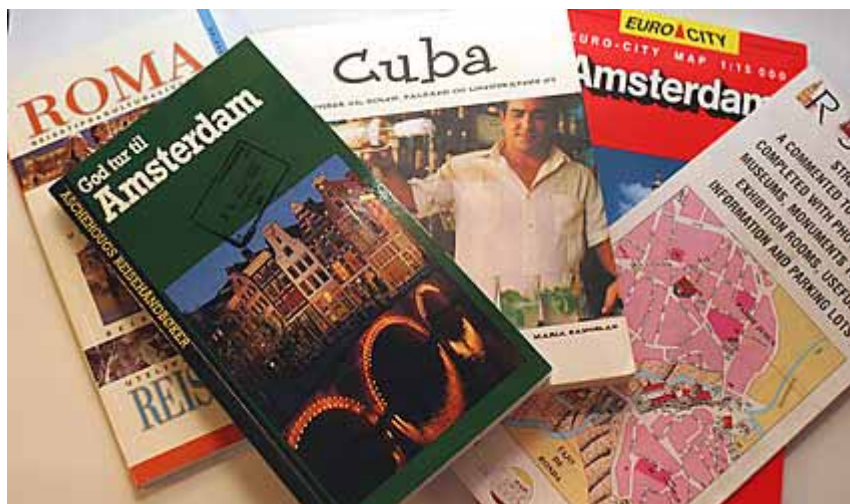




Reise / Pakketips



Før man reiser bør man finne ut mest mulig om det stedet man skal til.
På Internet kan man finne reisebrev fra andre som har vært der
og kanskje noen sider med informasjon om stedet.



Hos "Lonely Planet" Kan man finne mye reiseinformasjon
[Lonely Planet Online](#)

I "CIA world factbook" finner man mye Generell informasjon om landene
[CIA - The World Factbook](#)

Hos "Reiseklinikken" kan man finne ut hvem vaksiner man trenger.
[Reiseklinikken](#)

Kjøp en reisehåndbok

Reis Lett.

Klarer du ikke å bære det du har med deg noen hundre meter, har du med for mye.

La ting som du er redd for og miste eller ikke har råd til å miste, bli igjen hjemme.

Ikke drikk vann rett fra springen, Bruk flaskevann også til tannpuss.

Bli enige om en pris før du bestiller en tjeneste. Turguide, rensing/vasking, Taxi.....

Beregn alltid god tid til busser, fly osv..

Pakketips

**Hva man skal ha med seg, kommer helt an på hva slags tur man skal på, hvor lenge man skal være borte, hva man skal gjøre, hvor man skal.
Her er mine forslag til hva som kan være greit å ha med seg.
Basert på turer til varmere strøk.**

Er det noe mann er helt avhengig av, f.eks. briller, ta med et ekstra par.

Dokumenter



Pass og andre identifikasjonskort. Pass må man ha med seg også i Europa.

Visum, vis det kreves i det landet du skal til.

Reiseforsikringskort og andre Helse kort. E-111 skjema for Europa, vaksinasjonskort
Billetter.

Nødinformasjon. Adresse og kontakt informasjon til pårørende hjemme. Adresse og telefon nummer til Ambassade, konsulat. Telefon nummer til og sperre visa kort, mobiltelefon osv..

Kopi av dokumenter. Kopi av førstesiden i pass, ID kort, billetter osv. Ha gjerne en kopi i hver veske, og legg igjen en kopi hos en venn eller foreldre, vis noe skulle bli stjålet. Ha også med noen pass bilder.

Adresse og telefonliste. Postkort er alltid moro å sende, og enda bedre å få.

Penger. Det er alltid lurt å ha med seg litt lokal valuta.

Toalettsaker

Ta helst med små tuber og flasker som tar mye mindre plass.

Unngå spray flasker, spesielt vis de har drivgass. Det er ikke så populært å ta de med på fly.



Tannbørste

Tannkrem.

Deodorant

Såpe. Såpe stykke varer lenger, men flytende kan også brukes til å vaske klær.

Hårbørste

Fuktighetskrem.

Negle klipper.

Sjampo/balsam.

Barberhøvel og barberkrem.

Håndkle. Et "Pack towel" er lett, absorberer mye vann og tørker fort.

Sol krem i flere faktorer

Leppomade med solfaktor

Tantråd. kan også brukes som en sterk tråd til reparere ting med.

Toalett papir

Personlige hygiene artikler og medisiner (husk resepten).

Førstehjelpspakke

Når man skal ut i verden kan det være lurt og ha med seg en førstehjelpspakke vis uhellet skulle være ute.

Her er mitt forslag til hva en sann pakke bør inneholde.



Plaster. brukes til å dekke småsår og lukking av kutt

Gnagsårpakke.

Sårvaskeservietter. Til å rense sår.

Enkeltmannspakke. En rull med gassbind og kompress i ett. tildekker sår som blør mye. Brukes også som trykkbandasje.

Gassbind / Bandasje.

Engangshansker. beskytter mot blodsøl. Kan også brukes til andre ting.

Xylocain krem. Lindrer kløe og smerte i huden.

Heftetape. feste kompresser osv..

Myggspray. Helst tropisk, så den kan brukes over hele verden.

Pinsett. Brukes til å fjerne flått, fliser osv..

Imodium. Middel mot diaré.

Paracet e.l. Smertestillende og febernedsettende. brukes ved hodepine, tannpine, muskel og leddsmerter.

Bomull.

Øye vaske beger. Til å vaske ut rusk i øyet.

Nesespray. Så man kan åpne tette neser, viktig når man skal fly.

Sysett. som inneholder nål, tråd og sikkerhetsnåler.

Saks. Til å klippe bandasjer, klippe opp klær osv.

Q-tips.

Lommelykt. Gjerne en liten Maglite med 2AA batterier (som er lett å få tak i). De blir levert med en ekstra pære inni og de kan lett gjøres om til en lampe.

Lysstav. Kjemisk lys som varer i 12 timer. Aktiveres ved å knekke på røret og riste det. Lyser i alle forhold, også under vann.

Multiverktøy. Inneholder kniv, bokseåpner, sag, tang, skrutrekkere osv. Så man kan skjære brød, kutte hyssing, åpne vinflasker osv...

NB! må pakkes i den innsjekkede bagasjen, ikke i håndbagasjen. Og ikke gå med den på deg, da det er straffbart mange steder å gå med kniv.

Ferdige pakker kan man få kjøpt bl.a. fra Norsk Folkehjelp, og Norsk Luftambulansse, som gjerne kan utvides litt til ditt eget behov.

Klær og sko

2 bukser. Den ene bør være med avtakbare ben (kombinert bukse og shorts). Jeans er ikke egna.

T-skirt, skjorter. Man bør ha med seg en med lange armer. skal man besøke templer, må man gjerne dekke til albuer og knær. Gjerne en med oppbrettsfester så man kan bruke den i både kort og lang armet versjon.

Undertøy

Sokker. Man bruker vanligvis lite sokker, så 2-3 par burde holde.

Belte

Genser, vis det skulle bli kaldt, eller man skal inn i jungelen eller opp på fjellet. Gjerne fleece.

2 shorts.

2 Badebukser.

Sol Hatt. en med brem rundt hele beskytter nakken og ørene også.

1 sett med pen klær

Bade sko/sandaler. Velger du flip-flop sandaler i en nøytral farge, har du "pen sko" til strandfesten også. kjekt i fellesdusjer også.

Sandaler er det viktigste fottøyet i varme strøk. Vel et par i god kvalitet. Gjerne trekking sandaler.

Sko. Til en reise der du skal gå en del i skog og mark, er trekking sko et godt alternativ. De er stivere og har kraftigere såle enn joggesko, samtidig som de er lettere enn fjellstøvler (som kan bli alt for varme i varmere strøk).

Velger du et par som er svarte, har du akseptable "gå ut sko".

Regntøy/Paraply. En regnponcho er kanskje det mest fornuftige å ta med seg. Den er luftig, kan dekke både deg, sekken og foto utstyr.

**Hvit er ikke en gunstig farge på klær man skal ha med seg på tur.
Velg farger det flekker ikke syns så godt.**

Klær i Mikrofiber materiale har mange reisevennlige egenskaper. De puster, er behaglige å ha på seg, også i varmen. Er lette, tar liten plass, tørker fort, slipper ikke igjennom UV-stråler og er vanskelig for myggen å stikke igjennom.

Det er bedre å ha flere tynne lag med klær enn et veldig tykt.

Diverse

Koffert eller Ryggsekk. Til å pakke ned alt man skal ha med seg. Man velger det som passer best til den turen man skal på.

Liten Ryggsekk. En som man kan ta som håndbagasje på fly og som man kan bruke til stranden på små turer, eller når man skal handle.

Penge belte. Så man kan ha med seg penger på et sikkert sted. Finnes mange typer til forskjellige steder på kroppen.

Kamera. se [Reise Fotografering](#)

Guide bok.

Kart. Skal du gå eller sykle etter et kart, bør målestokken være 1:50 000 eller lavere. Skal du finne frem i en skog er orienteringskart med liten målestokk det beste.

Skal du til en storby kan det ofte være kjekt å finne et lite kart som ikke vekker så mye oppsikt.

Kart fins i mange størrelser og fasonger, så man må finne et som passer til den turen man skal på.

Lomme parlør. så man kan gjøre seg forstått på landets eget språk.

Notatbok og Penn. Så man kan skrive en liten reise dagbok. Hvor man har vært. Hva man har gjort osv...

Henge Låser/Wirelås. så man kan låse koffert og ryggsekker, eller til å låse de fast med.

Bagasjelapper. settes på alle koffert og bagasje, sett gjerne en på innsiden av dag ryggsekken. Ta med noen ekstra, vis en skulle falle av. Trenger du bagasje/adresse lapper, så kan jeg lage til deg. Se under [Utføres](#)

Vekkeklokke. Er ofte innebygd vekkeklokke på mobiltelefoner.

Solbriller.

Vannflaske, vis du trenger en som er solid. Vanligvis holder det med de man kjøper vann på.

Universal Propp til vask. Proppene i vaskene er ofte borte. Skal man vaske litt klær er det lurt og ta med seg en universal propp.

ZIPloc poser i forskjellige størrelser. Alt som ikke tåler vann pakkes inn i Ziploc poser.

Finner man noe man vil ta med hjem igjen er også Ziploc poser fine.

Adapter til elektrisk utstyr. Så man kan bruke sitt elektriske utstyr der det er andre typer støpsler enn i Europa. NB! husk og sjekk spenningen. Er det 110 volt og ditt utstyr er laget for 220 volt, må det ikke settes i, for da ryker det.

Men står det 100V-240V AC. 50-60Hz på det, kan det brukes overalt, da trenger man bare et adapter så støpselet passer.

Kles børst.

Øre plugg og maske til Øynene. Så man kan sove på fly, tog osv...

Lighter eller fyrstikker.

Mygg Nett. vis man skal ut i villmarken. Myggnettet bør være impregnert med et myggavstøtende middel.

Har man hotell med air conditioning er det ikke mygg på rommet.

Kjeks, sjokolade, rett i koppen suppe. er greit å ha vis man kommer frem sent om man er sulten og alt er stengt.

Reserve Kreditkort som oppbevares et annet sted en der man har pengene og det vanlig kreditkortet. Man kan få kreditkort som det ikke koster noe å ha, men er dyre å bruke. disse er fine som reserve kreditkort.

Bok. så man har noe å lese på når ventetiden blir lang.

Silkelakenpose. skal du sove inne og du trenger å ta med sengetøy er silkelaken pose tingen. Den er lett og tar mye mindre plass enn en vanlig lakenpose. Og den er behagelig i et varmt klima. Sovepose er ikke nødvendig, vis du ikke skal til et sted der det er kullegrader.

Oppblåsbar nakkepute. Så man kan sove i en behagelig stilling på fly og tog.

Våtservietter.



Vanntett pose. Til å ha penger, pass. bankkort, klokke osv.. i når du bader,

så slipper du å bekymre deg over at det blir borte ved solsengen.

Finns også vanntette lommer til Mobiltelefon og kamera. Mobiltelefon kan brukes som normalt når den er i posen.

Hos Nomaden får man det meste man trenger til en tur.

[Nomaden](#)

Før man drar.

Skaff deg Nødvendige vaksinasjoner og medisiner.

skriv opp det du har med på reisen, i tilfelle bagasjen blir borte. Så du vet hva du skal oppgi til forsikringselskapet.

Stopp posten eller få en nabo til å ta den inn.

Få noen til å vanne plantene, ta seg av kjeledyr, klippe plenen osv...

Legg igjen reiseruten og telefonnummeret til hotellet du skal bo på, tid for ankomst tilbake i Norge.

Betal regninger som forfaller mens du er borte.

Tøm kjøleskapet og søppel.

Sjekk om det er noen tidsforandring på reisen

Lås alle dører og vinduer.

**Trippel sjekk at du har Pass, visum, billetter, penger.
(alt annet kan man kjøpe underveis, vis man har glemt noe)**

Har du noen kommentarer eller tips, så send meg gjerne en mail.

post@jk-production.net

www.jk-production.net