



Rinkka, pakkaaminen, pukeutuminen ja varusteet

Pakkaa kaikki tavarasi rinkkaan tai isoon reppuun, jota on hyvä kantaa selässä. Vältä irtonaisia, käsissä kannettavia nyssyköitä, ja pakkaa mukaasi vain sen verran tavaroita kuin jaksat itse kantaa. Nimikoithan kaikki tavarasi ja vaatteesi.

HUOM! Leireille tai retkille et tarvitse mukaasi puhelinta tai muuta elektronista laitetta. Paikalla on aina johtaja, jonka tavoittaa puhelimitse.

Rinkan pakkaaminen

Makuualustan ja makuupussin voit kiinnittää rinkan ulkopuolelle. Muut tavarat kannattaa pakata rinkan sisälle muovipusseihin tai vedenkestäviin säilytyspusseihin, jotta ne eivät kastu. Samalla vaatteet kannattaa lajitella omiin pusseihinsa: esim. paidat, alusvaatteet ja sukat, sadevaatteet, jne. Pyri pakkaamaan rinkasta enemmän pitkulainen kuin leveä, ja sijoita painavat tavarat lähelle selkää. Pienemmät tavarat voit pakata sivu- ja päällitaskuihin. Jos tilaa vielä on, voit pakata alataskuun esim. kengät tai makuupussin. Sijoita vaatteet ja muut tavarat rinkan sisällä tärkeysjärjestyksessä: ensimmäisenä tarvittavat ja tärkeimmät asiat kannattaa pakata mahdollisimman helposti saataville.

Vanhemmat voivat hyvin olla apuna rinkan pakkaamisessa, mutta on kuitenkin tärkeää, että lapsi pakkaa rinkan itse, jotta hän myös tietää, missä mikäkin tavara on. Makuupussin ja -alustan pakkaamista on hyvä harjoitella etukäteen.

Rinkan säätäminen

Rinkka kannattaa säätää jo kotona. Tavoitteena on saada paino jakautumaan tasaisesti sekä

lantiolle että hartioille. Mitä lähempänä rinkka on vartaloasi, sen helpompaa kantaminen on

Kävellessä muista laittaa sekä lantiovyö että rintaremmi kiinni. Jos rinkan säätäminen mietityttää, apua saa aina pyydettyäessä, ja johtajat auttavat mielellään!

1. Aloita löysämällä kaikki remmit sekä laittamalla rinkan sisälle kunnolla painoa säätämisen helpottamiseksi



2. **Kiristä lantiovyö.** Lantiovyö tulee asettaa siten, että suoliluut ovat noin lantioviilekkeiden keskellä, ei niiden ylä- tai alapuolella. Lantiovyö saa olla kireällä, jotta suurin osa rinkan painosta jakautuu lantiolle tukevasti.
3. **Kiristä korkeudensäätöremmit.** Kainaloiden alapuolella olevat pitkät olkaremmat kiristetään niin, että rinka nousee roikkuvasta asennosta mukavasti selkään. Olkaremmiä ei kannata kiristää liikaa, jotta paino jakautuu tasaisesti, eivätkä hartiat puudu. Korkeudensäätöremmit saa kiristettyä helposti vetämällä niitä hieman takaviistoon rinkan ollessa selässä.
4. Jos olkaviilekkeen ja hartian väliin jää suuri rako, tulee **selän pituutta** säätää lyhyemmäksi siirtämällä hartiapaneelia alaspäin. Rinkan selkäosassa on tarra, klipsu tai remmi, jonka avaamalla tai jota säätämällä hartiapaneelia voi siirtää.
5. Napsauta **rintaremmi kiinni.** Rintaremmiä ei kannata kiristää kovinkaan tiukalle, sillä se voi saada olkaremmat puristamaan esim. kaulaa. Rintaremmien tehtävä on tasapainottaa rinkan kantamista ja pitää olkaviilekkeet paikoillaan. Remmin ei kannata olla myöskään liian löysällä tai kokonaan auki, sillä se voi antaa olkaremmien liikkua kävellessä ikävästi kainalonalueella.
6. Viimeisenä on vuorossa **hienosäätö.** Rinkan yläosa ei saa aiheuttaa alaspäin vetävää tunnetta, koska se ohjaa kehon väärään asentoon ja hankaloittaa kävelyä. Hartioiden yläosassa, olkaviilekkeiden yläpuolella olevista remmeistä kiristämällä voit säätää rinkan parempaan asentoon lähemmäs selkää. Liian kireänä remmit tuovat painon niskan päälle, ja liian löysällä rinkan paino nojaa taakse. Rinkka tulisi saada mahdollisimman suoraan pystyasentoon selän mukaisesti.



Pääsääntöisesti jokaista retkeä ja leiriä varten lähetetään oma varustelista ennakkokirjeen mukana, joten muistathan lukea huolellisesti myös tulevan tapahtuman varustelistan lisävarusteiden tai muiden poikkeavuuksien varalta.

Retken pakkauslista (1-2 yötä)

- makuualusta ja makuupussi
- partiohuiivi kaulaan
- Sään mukaiset vaatteet:
 - o kerrospukeutuminen! (tarkemmat ohjeet alla)
 - o sadeasu (takki ja housut, ei kertakäyttösadetakkeja!) ja kumisaappaat
 - o hanskat, pipo ja villasukat (ja kaikista varakappaleet)
 - o vaihtovaatteita:
 - alusvaatteita
 - sukkia (suosi lämpimiä ja pitkävartisia sukkia, esim. villapohjasukat)
 - lämpimät aluskerrastot
- tukevat kengät, joissa on hyvä kävellä
- partiopaita
- tasku- tai otsalamppu ja varaparistot
- hammasharja ja -tahna sekä muut hygieniavälineet (esim. deodorantti, hiusharja, pesuaineet jne.)
- henkilökohtaiset lääkkeet, silmälasit, tms.
- yöpuku ja unilelu
- ruokailuvälineet kangaspussissa:
 - o muovinen syvä lautanen
 - o haarukka, veitsi, lusikka
 - o muki
 - o astiapyyhke
- juomapullo
- puukko
- istuinalusta
- muistiinpanovälineet
- omia herkkuja jos haluat
- lisäksi retkille voi joskus tarvita erityisiä tarvikkeita esimerkiksi teemaan tai muuhun ohjelmaan liittyen, luethan siis myös retkikirjeen huolellisesti!



Leirin pakkauslista (2+ yötä)

- makuualusta ja makuupussi
- partiohuiivi kaulaan
- Sään mukaiset vaatteet:
 - o muista kerrospukeutuminen! (tarkemmat ohjeet alla)
 - o sadeasu (takki ja housut, ei kertakäyttösadetakkeja!) ja kumisaappaat
 - o hanskat, pipo ja villasukat (ja kaikista varakappaleet)
 - o villasukat
 - o lämmin paita, esim. villapaita tai fleece
 - o vaihtovaatteita:
 - alusvaatteita
 - sukkia (suosi lämpimiä ja pitkävartisia sukkia, esim. villapohjasukat)
 - lämpimät aluskerrastot
- sandaalit tai muut kevyet kengät
- tukevat kengät, joissa on hyvä kävellä
- partiopaita
- tasku- tai otsalamppu ja varaparistot
- kompassi
- muistiinpanovälineet
- uimapuku ja pyyhe
- hammasharja ja -tahna sekä muut hygieniavälineet (esim. deodorantti, hiusharja, pesuaineet jne.)
- henkilökohtaiset lääkkeet, silmälasit, tms.
- yöpuku ja unilelu
- ruokailuvälineet kangaspussissa:
 - o muovinen syvä lautanen
 - o haarukka, veitsi, lusikka
 - o muki
 - o astiapyyhe
- päähine aurinkoisia päiviä varten
- juomapullo
- aurinkorasva ja hyttysmyrkky
- päiväreppu
- omia herkkuja jos haluat
- lisäksi leireille voi joskus tarvita erityisiä tarvikkeita esimerkiksi teemaan tai muuhun ohjelmaan liittyen, luethan siis myös leirikirjeen huolellisesti!



Kerrospukeutuminen

- aluskerros:
 - o usein keinokuitua tai villaa
 - o keinokuitu ei ime kosteutta, vaan siirtää sitä seuraavaan vaatekerrokseen, ja villa tuntuu lämpimältä kosteanakin, välttä siis esim. puuvillavaatteita
 - o kannattaa harkita merinovillaa, sillä se siirtää hyvin kosteutta, lämmittää märkänä, eikä kutita iholla
- välikerros:
 - o hyviä vaihtoehtoja ovat fleecet, villapaidat tai keinokuiduista valmistetut asut
- kuorikerros:
 - o poutasäällä riittää tuulipuku, retkeilyasu tai anorakki
 - o perinteinen sadeasu (takki ja housut) suojaa parhaiten sateelta, mutta ei hengitä
 - o erilaiset kalvoilla varustetut kuoriasut sekä pitävät vettä, että hengittävät jossain määrin
 - o kylmillä säillä pakkaa mukaan myös pakkasen kestävä kerros, kuten toppatakki ja -housut