FRILUFTSLAND PAKKELISTE

Godt udstyr, bedre oplevelser

Friluftsland

Førstehjælpssæt til dagstur

- ☐ Smertestillende – f.eks. Ibuprofen og Panodil
- ☐ Antihistaminer – i tilfælde af allergiske reaktioner
- ☐ Desinficerende servietter eller lignende
- ☐ Plaster – assorterede størrelser
- ☐ Steril *non stick*-bandage
- ☐ Steristrips/butterflies
- ☐ Vabelplaster
- ☐ Sportstape
- ☐ Gazebind
- ☐ Kompresforbinding
- ☐ Elastikbind
- ☐ Saks/multitool
- ☐ Pincet
- ☐ Kanyle – til at fjerne splinter, punktere vabler og lign.
- ☐ Engangshandsker. Latex eller nitril
- ☐ Lommespejl – hvis man ikke allerede har et på kompasset
- ☐ Alu-tæppe