

## BENODIGDHEDEN CURSUSSEN / PAKLIJST S-A-S

Cursussen langer dan een dag:

- Rugzak\*
- Slaapzak (let op het seizoen!)
- Matje\*
- Vuilniszak
- Sokken
- Ondergoed
- Toilettas met inhoud voor persoonlijke hygiene
- 1 set schone kleding\*
- Poncho\*
- Bord of evt. mess-tin en bestek Mes
- Zakmes (deze dient niet in strijd te zijn met de wet wapens en munitie)
- Theelichtje Zaklamp + reserve batterijen
- Veldfles
- Outdoor wandelschoenen of "kisten" (gympen zijn niet handig, vooral niet bij regen)
- Broek en shirt\*
- Buitenjas\*
- Muts/Hoofddekseel\*
- EHBO kit
- Oude handdoek
- Materiaal om aantekeningen te kunnen maken

Extra bovenop bovenstaande lijst voor **wintersurvival**:

- Goretex bivizak (Om je slaapzak in te doen)
- Metalen thermosfles
- Waterzak om om je nek te hangen bij je lichaam bij minus temperaturen
- Lippenbalsem
- Handwarmers
- Plasfles (dan hoef je niet jouw slaapzak uit)
- Lang ondergoed (thermokleding)
- ! GEEN katoenen kleding of onderkleding (sokken, onderbroek e.d.). Katoen houdt teveel vocht vast !
- Kleding in lagen waar lucht tussen zit

- Paar dagen voor vertrek huid wat onbedekt is (waar geen kleding zit zoals gezicht) niet wassen met zeep. Dan komt een natuurlijke vette beschermlaag op jouw huid wat beschermd tegen de kou.
- Zonnebril

### **Jungle survival:**

- Poncho
- Kapmes
- Rugzak
- Pet of hoed
- Anti muggen middel
- Schoenen en kleding geschikt voor de jungle
- EHBO kit
- Droge set kleding voor het slapen
- Slaapzak
- 3 liter waterzak of andere watercontainer

De met \* gemerkte benodigdheden dienen bij voorkeur voorzien te zijn van een onopvallende kleur (groen, donker blauw, of zwart) in verband met het tactische gedeelte van de cursus.

Realiseer je in welke periode je een survival volgt. Mei is vaak warmer als december. Hou het weer dus in de gaten en pas je kleding hierop aan!! Bij een cursus van een dag of dagdeel zal de bovenstaande lijst niet volledig van toepassing zijn. Je zult hier nadere informatie over ontvangen tijdens de voorbereidingen.

Uiteraard kun je jouw paklijst naar smaak aanvullen of aanpassen.

