



# Utrustningslistor

För ungdomsverksamhet FVRF Öst  
Uppdaterad 2024-11-05

## UTRUSTNINGSLISTA 1

### BUREN

- 1 Fältskjorta m/90 eller 1 t-shirt m/90
- 1 par knästrumpor och Ytterstrumpor (vid behov)
- Fältbyxa m/90
- Fältjacka m/90
- Fältmössa m/90
- Kängor m/90
- Byxbälte
- Reflexbindel
- Första förband (H benficka)
- Anteckningsmateriel
- Arbetshandskar
- Vikkåsa
- Namnskylt
- Legitimation
- Kniv (förvaras i stridssäck till och från övning)

### STRIDSSÄCK

- Knästrumpor (I topplocket)
- Frottéstrumpor (I topplocket)
- Fältskjorta m/90 och/eller t-shirt m/90
- Regnkläder (tilldelas)
- Värmejacka m/90
- Tröja m/90
- Eventuella mediciner
- 1 uppsättning underkläder
- Dricksflaska 90/K

### I CIVILVÄSKA

- Badlakan frotté
- Ev extra underkläder
- Hygienartiklar (tandborste, rakdon, mensskydd mm.)
- Övriga utrustningslistor

## UTRUSTNINGSLISTA 2

### TAS MED AV INDIVIDEN

- Kläder för fysisk träning såväl utomhus som inomhus
- Badkläder (endast vid bad)

### BRA ATT HA MED SIG (valfritt)

- Armbandsur
- Tändstickor i tät burk/ tändstål
- Säkerhetsnålar fästa på insidan av fältjackan
- Extra skosnören
- Liten enkel ficklampa
- Liten disksvamp och liten flaska med diskmedel förvarat i plastpåse
- Litet fodral med plåster
- Huvudvärkstabletter etc
- Toapapper i plastpåse

### ÖVRIGT

Mobiltelefoner kommer samlas in under övning. Annan elektronisk utrustning bör ej medföras. FVRF ersätter ej skadad eller försvunnen personlig utrustning.

## Packa alltid efter utrustningslistorna

## Medtag alltid legitimation