



RIGLYN VIR STAPBENODIGDHEDE

(buiten stapskoene, -klere, 'n rugsak, slaapsak en kos)

Let Wel:

Hierdie is nie 'n allesomvattende lys nie. Sommige items is onontbeerlik, maar die meeste is 'n kwessie van persoonlike smaak en behoefte. Die geografiese omgewing, aard, afstand en tydsduur van 'n roete, sowel as die seisoen, sal telkens 'n vername rol speel by besluite oor wat op 'n stap saamgeneem moet word.

Wenke om in gedagte te hou wanneer items vir 'n stap geselekteer en ingepak word:

1. Elke gram wat jy inpak sal jy self elke tree van die pad moet dra, oor berge en deur dale! Iets wat aanvanklik lig voel word gewoonlik al hoe swaarder hoe verder mens stap.
2. Pak so lig moontlik:
 - Neem byvoorbeeld 'n plastiekbeker in plaas van 'n swaarder blikbeker
 - Kies artikels wat so kompak (klein) moontlik is, byvoorbeeld 'n klein veeldoelige "billy" (bergklimmerskastrol) in plaas van 'n groter, swaarder kastrol wat net vir kookdoeleindes geskik is.
 - Dra so min as moontlik van 'n spesifieke artikel saam, byvoorbeeld 'n klein buisie tandepasta met net genoeg inhoud om vir die duur van die stap te hou, in plaas van om 'n groot vol buis saam te dra.
3. Gebruik die ligste verpakkingsmateriaal, byvoorbeeld ziploc plastieksakkies wat dig seël en in verskillende groottes beskikbaar is.
4. Verpak alles wat jy saamneem netjies, sodat jy presies weet waar elke item in jou sak is. Twee-liter roomysbakke, waarvan die deksels met maskeerband (masking tape) vasgeplak en gemerk word, is baie handig vir hierdie doel.
5. Moet niks by die huis laat wat jy moes saamgeneem het nie, byvoorbeeld 'n "space blanket" as jy in die berge of gedurende die wintermaande gaan stap.

Items ander dan klerasie, 'n slaapsak, rugsak en kos, kan hoofsaaklik in vyf groepe ingedeel word, naamlik:

1. Eetgerei en kookgerei

Bord en beker; mes, vurk, lepel/ teelepel; gasstofie; veeldoelige, kompakte bergklimmerskastrol ("billy") met 'n deksel en 'n wegvoubare handvat, waarin water en kos gekook kan word, die deksel as 'n bord gebruik kan word en waarin artikels vir die stap verpak kan word;

2. Toiletbenodighede

Tandeborsel en tandepasta; toiletpapier (in plastieksakkie); klein seep (in plastieksakkie); deodorant; kam/borsel; skeermes; "lip ice", "sun block"; naelknipper, naelvyl; waslap, ligte handdoek; ander items wat dames benodig.

3. Medisyne, ens. (Onthou dat medisyne *vervaldatums* het. Dit kan dus nie vir onbepaalde tydperke op stappe saamgeneem word nie!)

Voorgeskrewe medikasie; hoofpyntablette; vrugtesout (Eno's); antihistamien tablette vir allergiese reaksies; tablette vir enteritis; Rehidrate igv ontwatering; salf soos zambuk, germolene, anthisan, bactroban, vir verskeie doeleindes, byvoorbeeld insekbyte; klein rolverband en haakspelde; watte; mercurocrome; pleister ('Blister plasters' - dis duur, maar dit sit!) en klein sponsies om skaafplekke op voete te beskerm; oogdruppels; anti-malaria tablette en watersuiweringstablette (indien nodig);

4. Diverse items.

Waterbottel; roetekaart/permit; Bybel; pen/potlood, papier (klein notaboekie); twee kort kerse, plus vuurhoutjies in plastieksakkie; "skeermeslem"-blikoopermaker; kopligh/ flits met ekstra batterye en gloeilampie; "space blanket"; lengte vislyn vir wasgoedlyn, twee wasgoedpennetjies; skottelgoedlappie; naald en gare; stomppuntskêrtjie; tweezer; tandestokkies; fluitjie; horlosie; knipmes; bril (indien nodig) ; muskietweermiddel; klein plastieksakkie(s) vir rommel op die roete, grafie

5. Opsionele items

Kamera; verkyker; kompas; klein spieëltjie; selfoon; stapstok; spaar skoenveters, 'duct tape'

Wenke:

Dit is gewens om altyd een of twee "swartsakke" saam te neem om artikels in toe te draai sodat dit droog kan bly.

Voer jou rugsak met 'n swartsak uit en pak jou goed daarin - sodoende sal die inhoud in die rugsak droog bly in geval van reën.

Sorg moet gedra word dat alle plastieksakke wat saamgeneem word nie "raas" as daaraan geraak word nie, aangesien dit steurend is vir ander stappers wat reeds/nog slaap.

Ten slotte:

- *Stappers word aangeraai om bostaande lys volgens hulle eie behoeftes aan te pas en aan te vul.*
- *Vra vir ander stappers wat hulle op stappe saamneem en lees so veel moontlik oor die onderwerp.*
- *Dit is deel van die genot van stap om gaandeweg nuwe dinge te ontdek wat jy graag deel van jou stapervaring wil maak.*



Kontrolelys vir Oornagstappe

(vul aan soos nodig)

Moethê-goed:	Kosmaakgereedskap en Eetgerei:
Rugsak	Stofie, Gas, Potjie
Slaapsak, laken +Kussing/ Opblaaskussing	Vuurhoutjies/aansteker
Bybel, pen/potlood, papier/notaboekie	Knipmes
Koplig/flits + ekstra batterye	Beker, Bord
Waterbottel of Watersak	Mes, Vurk, Lepel
Stapklere:	Skottelgoedseep, Sponsie, Vadoekie
Stewels (nie splinternuut)	Diverse:
Sokkies	Kaart, GPS, Kompas
Kortbroeke/Langbroeke	Kamaste
Hemde	Stapstok
Hoed	Kamera/GoPro
Windjekker of warm top (Drimac)	Verkyker
Poncho/Reënjas	Sonbril
Ander Klere:	Selfoon
Onderklere	Lycra Kortbroek (om te keer dat jy skaaf)
Slaapklere	Maskeerband/Duct Tape
Swembroek	'Cable Ties'
Plakkies/Sandale	Dik Naald + Tandevlos vir herstelwerk
Serp, Mus, Handskoene	Tou
Toiletgoed:	Grafie
Naelknipper, Skêrtjie, naald en gare	Fluitjie
Ligte Handdoek + Waslap	Droogsak/Swartsakke
Groen Seep, Sjampoe	Plastieksakke vir Rommel
Tandeborsel, Tandepasta	Ziploc sakkies
Kam/Borsel	Tent
Deodorant	Ligte Grondseil
Lyfroom	
Vogroom	Kos: (maak jou eie koslysie hier)
Sonbrandroom	'Snacks'/Snoepies
Lipsalf met sonbeskerming	
Muskietweerder	
'Wet Wipes'	
Toiletpapier	
Noodhulp:	
Persoonlike Medisyne	
Ontsmettingsmiddel, Watte	
Salf: Zambuk/Germolene/anthisan	
Mercurcrome	
Rolletjie verband + haakspelde	
Pleisters	
Rehidrate Poeier	
Watersuiweringstablette	
Ruimtekombers	



Nog iets wat handig te pas kan kom

Fluitseine

Een lang sein	"Halt, bly waar jy is"
Vier kort seine	"Kom dadelik hier"
Afwisselende kort en lang seine	"Gevaar"
Twee kort seine	"Alles reg"
Drie lang seine	"Voorwaarts, stap maar aan"
Vier kort en een lang sein	"Kom hier"
Vyf kort, een lang en een kort sein	"Etenstyd!"

First aid in Shorthand

Shock Treatment ("ST")	Rest, fresh air, moderate warmth
Bleeding	"ST", add pressure, dress, and elevate wound
Broken Limb	"ST", immobilize fracture, bandage above and below fracture, Nil-per-Os
Snake Bite	"ST", apply bandage between heart and bite, elevate limb, take dead snake along. Don't panic!
Sunstroke	Keep patient in cool, dark area, sponge down, moderate intake of water
Hypothermia	Find shelter, insulate against further loss of heat, give warm and sugar-rich food and drink – Don't rub body to stimulate circulation.