



**AÐSTAÐA OG AÐBÚNAÐUR
HJÁLPARGÖGN OG GÁTLISTAR**

Efnisyfirlit

1 Aðkoma, ásýnd, umgengni, snyrtimennska og þrif	3
1.1 Hve oft á að þrifa?	4
1.2 Þrif á gólfum – dæmi um vinnureglu	4
1.3 Dagleg þrif á snyrtingum/ baðherbergjum - dæmi um vinnureglu	4
1.4 Þrif á sturtuklefum - dæmi um vinnureglu	5
1.5 Þrif á sölum, opnum rýmum, göngum, anddyrum o.fl. - dæmi um vinnureglu	5
1.6 Þrif á gluggum - dæmi um vinnureglu	6
1.7 Þrif á hurðum og hurðakörmum - dæmi um vinnureglu	6
1.8 Þrif á stigum, stigahandriðum og lyftum - dæmi um vinnureglu	6
1.9 Þrif á borðum og stólum - dæmi um vinnureglu	6
1.10 Þrif á gististöðum - dæmi um vinnureglu	7
1.11 Þrif á veitingahúsum - dæmi um vinnureglu	9
1.12 Þrif á börum – dæmi um vinnureglu	10
1.13 Herbergjaprif - dæmi um vinnureglur (KEA Hótel)	11
1.14 Þrif á börum/ vínveitingahúsum - dæmi um vinnureglur (Götubarinn)	12
2 Búnaður og tæki – viðhaldsáætlun	15
2.1 Viðhaldsgátlisti fyrir vélsleða, fjórhjól, mótörhjól, vespur og go-kart bíla - dæmi	15
2.2 Viðhaldsgátlisti fyrir reiðhjólaleigur - dæmi	16
2.3 Viðhaldsgátlisti fyrir tækja í hestaferðapjónustu - dæmi	17
2.4 Viðhaldsgátlistar fyrir báta, ætlaðir til skemmtisiglinga	18
2.5 Skoðunargátlisti fyrir báta - dæmi	18
2.6 Skoðunargátlisti fyrir sjópotur - dæmi	19
2.7 Upplýsingablað fyrir leigutaka sjópotu	20
3 Nauðsynlegur búnaður fyrir mismunandi ferðir	22
3.1 Góð ráð varðandi mataræði í ferðum	23
3.2 Almennur útbúnaðarlisti fyrir starfsfólk og viðskiptavini - dæmi	24
3.3 Gönguferðir – sumar	26
3.4 Gönguferðir – vetur	27
3.5 Gönguskíðaferðir	28
3.6 Svígs kíði	29
3.7 Hestaferðir	30
3.8 Jeppaferðir – sumar	31
3.9 Jeppaferðir – vetur	32



3.10 Reiðhjóraferðir.....	33
3.11 Vélhjóraferðir.....	34
3.12 Vélsleðaferðir	35
3.13 Vetrarfjallamennska	36
3.14 Bataferðir.....	37
3.15 Straumkajakferðir.....	38
3.16 Sjókajakferðir.....	39

1 Aðkoma, ásýnd, umgengni, snyrtimennska og þrif

Í allri þjónustu, ekki síst ferðabjónustu, skiptir aðkoma og hreinlæti miklu máli. Einnig hefur umgengni við búnað og tæki ákaflega mikið að segja. Almennt gildir að hreinn og snyrtilegur staður laðar frekar að sér gesti en miður þrifalegur staður, sem ber jafnvel merki um hirðuleysi. Þess vegna er mikilvægt að gefa sér tíma til að móta stefnu og áætlun um aðkomu, almennt viðhald á tækjum, búnaði og þrifum á hverjum stað fyrir sig. Það gefur fyrirtækinu aðlaðandi og trúverðugan blæ sem skilar sér í ánægðari og tryggari viðskiptavinum. Mikilvægt er að hafa eftirfarandi í huga:

- Snyrtileg aðkoma / umhverfi
- Bílastæði afmörkuð / merkt og gangstéttum vel við haldið
- Sorpílát sýnileg þeim sem á þurfa að halda
- Útihúsgögn / skrautmunir utandyra vel við haldið og blómabeð/ker ræktarleg
- Fánastangir, skilti og aðrir hlutir bera þess merki að metnaðarfullir eigendur og starfsfólk sinni umhverfi sínu
- Aðkoma og móttaka innan dyra er hrein og snyrtileg
- Reglulega er farið út til að tína rusl eða sópa við aðkomu fyrirtækisins

Á álagstímum/ háönn í ferðabjónustunni getur reynst erfitt að hafa yfirsýn til að tryggja að þrif séu eins og til er ætlast. Í slíkum aðstæðum kemur sér vel að hafa tæki til að stjórna eða fylgjast með að þrifum sé sinnt á fullnægjandi hátt. Dæmi um slíkt stjórn tæki er **GÁMES** kerfið, sem víða er notað hér á landi. **GÁMES** stendur fyrir **Greining Áhættuþátta**, á **Mikilvægum EftirlitsStöðum**, þar sem athugað er hvort skortur á eftirliti á ákveðnum stöðum geti skapað áhættu í heilbrigði (e: HACCP).

GÁMES kerfið er:

- Þægilegt í notkun
- Tryggir á áhrifaríkan og skipulegan hátt að þrifum sé sinnt eins og stjórnendur ætlast til
- Sveigjanlegt í uppsetningu
- Auðvelt í aðlögun
- Einfalt í útfærslu fyrir t.d. eldhús, veitinga- og borðsali, herbergjaþrif og/eða annars staðar sem við á



Til að tryggja að þrif á öllum svæðum sé eins og best verður á kosið er heppilegt að gera „**þrifáætlun**“ þar sem mögulegt er að skrá hvort um dagleg þrif er að ræða eða þrif sem sinnt er sjaldnar, t.d. vikulega, mánaðarlega eða á nokkurra mánaða fresti.

Þrifáætlunin skal þannig uppsett að viðkomandi starfsmaður geti merkt í viðeigandi reiti með upphafsstöfum sínum þegar hann hefur lokið hverju verki. Í sumum tilfellum getur hentað að dagsetja einnig. Þannig er rekjanlegt það sem unnið var, eða á að hafa verið unnið og hver vann verkið.

1.1 Hve oft á að þrífa?

Hreinlæti og snyrtimennska hefur almennt mikið að segja í allri þjónustu og hefur áhrif á aðráttarafi hvers fyrirtækis. Það fer eftir eðli hvernar starfsemi hve mikið þarf að þrífa og hve oft. Gátlistar eru hjálplegir og nauðsynlegir svo ganga megi hreint og skipulega til verks. Ath. að hér að neðan er einungis um dæmi að ræða sem hægt er að nota til viðmiðunar, aðstæður á svæðum geta verið mismunandi, t.d. getur verið mikið sand- eða moldrok á svæðinu eða mikið um flugu o.s.frv. og þá gæti þurft að þrífa oftari en hér er nefnt.

1.2 Þrif á gólfum – dæmi um vinnureglu

Stólum er hvóft upp á borð, e.t.v. aðrir lausir, léttir munir teknir af gólfi

- Ef um eitthvað rusl er að ræða, þá er því fleygt
- Ryksugað/ sópað
- Þvegið yfir gólfið með sápuvatni (ath. tegund sápuvefnis fer eftir gerð gólfefnis)
- Gólf eru aldrei skilin eftir svo rök að hætta skapist af
- Nauðsynlegt er að hafa færanleg **varúðarskilti** þegar gólf eru nýþvegin eða blaut

Þar sem teppi eru á gólfum skal þess gætt að ryksuga vel meðfram veggjum, út í öll horn og undir húsgögnum þar sem því verður við komið. Þar sem umgangur er í lágmarki er gott að gera þrifáætlun um hve oft skal ryksugað og hvernig. Muna að strjúka af góflistum reglulega.

1.3 Dagleg þrif á snyrtingum/ baðherbergjum - dæmi um vinnureglu

- Óhreinn þvottur tekinn og óhrein glös/ leirtau
- Allt rusl fjarlæggt
- Gólf sópað eða ryksugað
- Handlaug, sturtuklefi og salernisskál þvegin með hreinsilegi (Farið með þvottaklút vel meðfram og á bak við hreinlætistöki, eða eins og hægt er)
- Blöndunartæki, kranastútur og handföng vel þvegin og hár fjarlæggt úr svelgjum
- Speglar þússaðir
- Hrein handklæði sett inn á sína staði og hrein glös
- WC pappír bætt við ef þarf, fyllt á sápur, sjampó o.þ.h.
- Gólf þvegið, vel út í horn, meðfram og á bak við salernisskál
- Nauðsynlegt er að hafa færanleg **varúðarskilti** þegar gólf eru nýþvegin eða blaut

- Ath. að hreinsa vatnslása reglulega

1.4 Þrif á sturtuklefum - dæmi um vinnureglu

Á „heitum svæðum“ á landinu er hitaveituvatn notað til húshitunar og baða. Það er sannarlega stór kostur en hitaveituvatnið hefur þó í för með sér þann ókost að það myndar kísilútfellingar ef það fær að þorna óáreitt á þeim flötum sem það fellur á. Til að vinna gegn kísilútfellingu er gott að hreinsa sturtuklefa með þar til gerðu hreinsiefni. Einnig þarf að gæta að því að sturtuhaus þarf að verka reglulega vegna kísilútfellinga, stundum er gott að fara með grófa nál í vatnsopin. Skynsamlegt er að þvo sturtuklefa reglulega, allt að 3-4 sinnum á ári og þar sem hitaveituvatns nýtur er gott að kísilhreinsa um leið. Þegar sturtuklefi er þveginn skal:

- Fjarlægja það sem er lauslegt
- Fjarlægja hár úr svelg - taka svelginn upp og hreinsa
- Skola allan klefann með volgu vatni
- Bera hreinsilög/ efni á alla fleti, blöndunartæki, sturtu, sturtuhaus
- Ef um erfiða bletti er að ræða, fitu, kám o.þ.h. þá þarf vinna á því
- Nota bursta ef þarf, sérstaklega neðst á veggjum klefans
- Skola yfir með hreinu vatni, að síðustu með hreinu köldu vatni

Ef á að kísilhreinsa, þá er það gert eftir hina hefðbundnu hreinsun og skolað vel með köldu vatni allra síðast. Það getur reynst heppilegt að bóna það svæði sem er í mestri ágjöf vatns, með endingargóðu bóni sem notað er á bílrúður.

1.5 Þrif á söllum, opnum rýmum, göngum, anddyrum o.fl. - dæmi um vinnureglu

Þegar um venjubundin dagleg þrif er að ræða, þá gildir almennt:

- Að fjarlægja allt rusl og hluti sem ekki eiga heima á þeim stað sem verið er að þrifa
- Að þurrka af borðum, hillum og munum (ef til staðar) og öðrum flötum sem safna ryki
- Að þvo og þússa gler, spegla, skilti og aðra gljáandi fleti, ef einhverjir eru
- Að þurrka af myndum og myndarömmum
- Að fjarlægja öll fingraför
- Að þvo hurðarhandföng
- Að strjúka af veggjum, sem mæðir á
- Að raða skipulega tímaritum, dagblöðum, bókum og pappír
- Að „stóla upp“ ef þarf
- Að sópa/ryksuga gólf
- Að þvo/skúra gólf - **Nauðsynlegt** er að hafa færarleg **varúðarskilti** þegar gólf eru nýþvegin eða blaut
- Að raða húsgögnum og munum eins og á að vera

1.6 Þrif á gluggum - dæmi um vinnureglu

Gott er að nýta tíma á lágönn til viðameiri hreingerninga. Hreingerning á gluggum (gluggi + gluggatjöld) ætti að fara fram 2x á ári. Þess utan mætti þvo þynnstu tjöldin, stórisana oftar. Þegar þrifa skal glugga er heppilegast að byrja á að:

- Taka gluggatjöldin frá, koma þeim í þvott eða hreinsun, eftir því sem við á
- Þvo gler, gluggapósta og gluggakistur með sápuvatni
- Skola yfir með hreinu vatni
- Þurrka með hreinum klút í lokin

Góð regla er að strjúka ávallt yfir glerið í lóðréttum stökum til að forðast skýjaða áferð. Einnig má sleppa sápuvatni en notast við hreint vatn og fiber klúta. Þegar gluggatjöld hafa verið þvegin og straujuð er þeim komið fyrir hreina gluggana á ný.

1.7 Þrif á hurðum og hurðakörmum - dæmi um vinnureglu

Reglubundin þrif á hurðum og hurðakörmum eru nauðsynleg, einnig að þvo vel handföng og umhverfis þau, vegna fingrafara og káms. Hurðir og karmar safna á sig ryki að ofan og nauðsynlegt er að þurrka reglulega af þar. Sá hreinsilögur sem notaður er fer eftir því hvaða efni er í hurð og karmi.

- Þvoið með hreinsilegi, mildu sápuvatni
- Strjúkið lóðréttar stökur til að forðast skýjaða áferð
- Þvoið handfang og þar í kring sérstaklega vel
- Þvoið sérstaklega vel við hurðarlami, þar sem stundum smitar af olíu
- Strjúkið yfir með hreinu vatni á eftir, lóðréttar stökur

1.8 Þrif á stigum, stigahandriðum og lyftum - dæmi um vinnureglu

Þrif á stigum ættu að fara fram daglega, þrep ryksuguð eða þvegin, fer eftir gólfefni. Stigahandrið ætti að þvo daglega og gjarnan með sápuvatni/ sóttthreinsiefni 1x í viku eða oftar. Gestalyfta þriffin daglega, speglar, ef eru, þússaðir eins oft og þörf þykir, fingraför fjarlægð, strokið af veggjum og gólf þvegið/ ryksugað. Útidyrhurð þvegin.

1.9 Þrif á borðum og stólum - dæmi um vinnureglu

Borð og borðbrúnir eru þvegnar. Borðfætur þvegnir vel, sérstaklega niður við gólf. Stólar eru þvegnir í bak og fyrir. Ef sessan er með tauáklæði þarf etv að vélhreinsa hana. Notast er við milt sápuvatn, skolað á eftir með hreinu vatni.

1.10 Þrif á gististöðum - dæmi um vinnureglu

Dagleg þrif

- Herbergi
- Snyrtingar
- Anddyri
- Móttaka í anddyri
- Stigahandið
- Gestalyfta
- Gangar
- Setustofa/ stofur
- Borðsalur
- Bar
- Eldhús
- Hurðir fyrir neyðarútgöngum

Vikuleg þrif

- Hurðir og hurðarkarmar
- Gólflistar

Mánaðarleg þrif

- Stólar
- Svelgir, -e.t.v. sjaldnar á lágönn
- Sápukútar á vegg, -(áfylling)
- Vinnuaðstaða starfsfólks, - viðhaldsþrif

Það sem þrifa skal 4x á ári

- Sturtuklefar
- WC bursti og statíf

Það sem þrifa skal 2x á ári

- Ljósakrónur, kúplar og skermar
- Gluggar og öll gluggatjöld
- Ofnar á veggjum
- Sturtuhausar
- Geymslur

Það sem þrifa skal 1x á ári

- Rúmteppi
- Stólar yfirfarnir og tau vélhreinsað
- Gólfteppi -vélhreinsuð
- Vinnuaðstaða starfsfólks – hreingerning, þess utan er aðstaðan reglulega þrifuð og henni haldið snyrtilegri



- Minibar - hann tekinn úr sambandi og tæmdur, þrifinn að innan með mildu sápuvatni, skolað yfir með hreinu vatni og þurrkað. Þurrkað af því sem raðað er inn í hann á ný, honum haldið eins þrifalegum og unnt er á milli þess sem hreingerning fer fram.

1.11 Þrif á veitingahúsum - dæmi um vinnureglu

Dagleg þrif

- Eldhús
- Borðsalur/ salir
- Barnahorn – þrífa húsgögn þar eins og önnur húsgögn, en oftar
 - Þrífa einnig leikföng í barnahorni reglulega
- Anddyri
- Snyrtingar
- Speglar og aðrir gljáandi fletir
- Athuga að allar ljósaperur séu í lagi

Vikuleg þrif

- Gangur/ opið rými
- Borð og stólar
- Gluggar og umhverfis
- Vinnuaðstaða starfsfólks (er haldið þrifalegri eins og kostur er)
- Hurðir, hurðakarmar og gólflistar

Mánaðarleg þrif

- Rimlagluggatjöld
- Spaðar á loftræstiviftum
- Kælar og skápar
- Myndarammar/ skrautmunir á veggjum ef eru
- Ljósakrónur, kúplar og skermar

Það sem þrífa skal 1x á ári

- Gluggar og öll gluggatjöld
- Stólar yfirfarnir og tau vélhreinsað
- Gólfteppi, -vélhreinsuð
- Snyrtingar og fatahengi, hreingerning
- Vinnuaðstaða starfsfólks - hreingerning, þess utan er aðstaðan reglulega þrifin og henni haldið snyrtilegri

1.12 Þrif á börum – dæmi um vinnureglu

Dagleg þrif

- Eldhús og starfsmannaaðstaða
- Barborð og afgreiðsluaðstaða
- Salur
- Anddyri
- Snyrtingar
- Pússa spegla og gljáandi fleti
- Athuga að allar ljósaperur séu í lagi

Vikuleg þrif

- Gangur/ opið rými
- Borð og stólar
- Gluggar og umhverfis
- Vinnuaðstöðu starfsfólks er haldið þrifalegri eins og kostur er
- Hurðir, hurðakarmar og gólflistar

Mánaðarleg þrif

- Rimlagluggatjöld
- Spaðar á loftræstiviftum
- Kælar og skápar
- Ljósakrónur, kúplar og skermar
- Myndarammar/ skrautmunir á veggjum ef eru

Það sem þrifa skal 1x á ári

- Gluggar og öll gluggatjöld
- Stólar yfirfarnir og tau vélhreinsað
- Gólfteppi, -vélhreinsuð
- Snyrtingar og fatahengi, hreingerning
- Vinnuaðstaða starfsfólks – hreingerning, þess utan er aðstaðan reglulega þrifuð og henni haldið snyrtilegri

1.13 Herbergjaprif - dæmi um vinnureglur (KEA Hótel)

- Taka allan óhreinan þvott og setja hreinan í staðinn
- Taka rusl
- Skipta út óhreinum glösum fyrir hrein
- Fylla á og endurnýja sápur
- Athuga te- og kaffiset, setja hreina bolla, passa að hitakanna og bakki séu hrein
- Setja alla hluti á sinn stað s.s. bækur, blöð, aukakodda, fjarstýringu o.fl.
- Búa um rúm af vandvirkni, passa upp á rúmteppi, kodda o.fl.
- Laga gluggatjöld
- Þrifa baðherbergi vel; alltaf að nota sápu á WC, vask, sturtu og skola vel á eftir og þurrka. Skúra gólf mjög vel.
- Þurrka af töskugrind, ofan af rúmgafli, sjónvarpi, myndarömmum og dyrakörmum
- Pússa alla spegla vel, skilja ekki eftir tuskuför eða ský, notast við lóðréttar strokur
- Þurrka af öllum gluggakistum, borðum, stólum og öðrum húsgögnum með rökum klút
- Ryksuga vandlega yfir gólfið, fara vel undir stóla, rúm, borð, gardínur og á bak við hurð
- Moppa vandlega yfir þar sem er parket og fara vel undir húsgögn, einnig þegar ryksugað er
- Laga til og þrifa í fataskápum, þar á að vera aukakoddi, herðatré o.fl. (oft er skrá yfir það sem vera á í fataskápnum, sem hægt er að fara eftir)
- Þurrka vel af handföngum og hurðum, bæði á herbergi og baði, fjarlægja fingraför og kám
- Athuga vandlega gólfteppi; þrifa STRAX alla bletti – fyrr er herbergið ekki hreint
- Skipta um ónýtar perur, ef ekki sjálf, láta þá húsvörð vita strax
- Auk hreinlætisvara á að vera á Hótel KEA; naglaþjöl, baðhetta, skóhorn og skópússari
- Athuga að sjónvarp og útvarp séu stillt á þær rásir sem eru í boði
- Athuga að sjálfvirkur útvarpsvekjari sé ekki „á“ eftir síðasta gest

Dagleg störf utan herbergja

- Þrifa gestalyftu og pússa spegil í henni eins oft og þarf (ekki bara einu sinni á dag)
- Ryksuga alla ganga vandlega og ganga úr skugga um að ekki séu blettir á veggjum, þrifa ef eru blettir
- Skipta um ljósaperur á göngum og almenningssalernum ef þarf
- Fara niður með allt rusl, dósir, flöskur, tuskur og óhreinan þvott

Nokkur atriði sem vert er að hafa í huga

- Alltaf að bjóða „góðan dag/ kvöld“ og brosa
- Láta vita ef eitthvað er bilað eða skemmt
- Muna að merkja alla óskilamuni með dagsetningu og herbergisnúmeri og koma því í móttöku
- Ef vara finnst ekki eða klárast; láta þá næsta yfirmann vita eða þann sem sér um pantanir

Heimild: Dóra Bryndís Hauksdóttir, yfirþerna á KEA Hótelum.



1.14 Þrif á börum/ vínveitingahúsum - dæmi um vinnureglur (Götubarinn)

Dagleg þrif

- Eldhús
- Borðsalur
- Móttaka/ anddyri
- Bar – þurrkað af flöskum í hillum, hillur þvegnar með rökum klút
- Öll áhöld til venjubundinnar afgreiðslu þvegin og þeim raðað
- Vaskar þvegnir, svelgir hreinsaðir
- Hreinar tuskur og viskastykki til reiðu
- Kælar þrifnir
- Borð þvegin og þau hreinsuð jafnóðum og viðskiptavinir yfirgefa staðinn
- Stólar þvegnir, sessur, bök og stólfætur
- Ruslafötur tæmdar
- Gæta þess að gler, stál og aðrir fletir sem glampar á séu ávallt vel þússaðir
- Athuga að allar ljósaperur séu í lagi
- Gólf sópuð/ ryksuguð og skúruð – Gott að tímasetja þannig að verk séu alltaf unnin á ákveðnum tíma, t.d. að ryksuga/ sópa gólf í lok hverrar kvöld-/næturvaktar. Gólf skúrað áður en opnað er á daginn
- Þurrka af hillum, úr gluggakistum, af öllum flötum sem safna ryki
- Snyrtingar þrifnar samkvæmt þrifaáætlun
- Aðstaða starfsfólks höfð snyrtileg eftir föngum
- Mikilvægt er að halda öllu hreinu og snyrtilegu, þússa gler í útihurðum og gluggum eftir þörfum, líta eftir snyrtingum, fylla á pappír og sápu, losa ruslafötur og sópa gólf

Heimild: Götubarinn, Guðbjörg Inga Jósefsdóttir



Merkja skal með upphafsstöfum þess sem vann verkið

Dagleg þrif á eldhúsi; vikan frá _____ til _____ ár _____					
Staður/ tæki/ áhöld	Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.
Á morgnana- byrja á að þvo yfir bekkina með hreinu vatni					
Uppþvottavél og handfang þrifin að innan og utan í lok dags, eða alltaf eftir hádegi					
Hjólavagnar þrifnir og sótthreinsaðir eftir hádegi					
Vinnuborð, vaskar og blöndunartæki þrifin og sótthreinsuð eftir notkun og í lok dags					
Stál á veggjum þrifið og sótthreinsað í lok dags					
Eldavél þrifin eftir notkun Takkar þrifnir með sótthreinsiúða					
Bökunarofn og handfang þrifin eftir notkun Takkar þrifnir með sótthreinsiúða					
Vog þrifin eftir notkun					
Örbylgjuofn þrifinn eftir notkun/ í lok dags					
Grænmetiskvörn þrifin í lok dags					
Handþeytari þrifinn í lok dags					
Hrærivél þrifin eftir notkun					
Hraðsuðukanna þrifin í lok dags					
Rafmagnshella þrifin eftir notkun					



Efni/áhöld Uppþvottalögur, borðklútar sem skipt er um daglega. Sóttthreinsiúði/ bláir fiberklútar.	Framkvæmd Fjarlægið allt laust dót/ rusl af borðum/ flötum, þrífið með sápuvatni, úðið með sóttthreinsiúða, bíðið smá stund og þurrkið með bláum, þurrum fiberklút.
---	---

Vikuleg þrif á eldhúsi

Dags.	Staður/ tæki/ áhöld	Athugasemdir
	Hillur í eldhúsi	
	Hillur í þvottahúsi	
	Hillur í búi	
	Ísskápur að innan	
	Uppþvottavél aukaleg þrif	
	Brauðristar, losa brauðmylsnu og þurrka af	
	Kaffivél og könnur	
	Sími, rusladallur, hnallar, rofar á eldavél teknir af og settir í uppþvottavél	
	Þrif sjaldnar en vikulega	
	Frystir	Tiltekt og þrif
	Bökunarofn, aukaleg þrif	Þrif með ofnahreinsi
	Viftur	Sigti tekin og þvegin í uppþvottavél

Heimildir: Guðmundur Guðmundsson, Gæðastýring í litlum matvælafyrirtækjum; Hákon Jóhannesson, Matvælatækni; http://www.foodtech.biz/GAMES_og_fagmadurinn.pdf; Kristlaug Svavarsdóttir leikskólastjóri hjá Akureyrabæ.



2 Búnaður og tæki – viðhaldsáætlun

Nauðsynlegt er að hafa viðhalds-gátlista vegna tækja og búnaðar sem fyrirtæki notar í ferðum sínum. Sé búnaður yfirfarinn og viðhaldi á honum sinnt reglulega, dregur það úr líkum á óhöppum og auðveldar allt eftirlit. Gátlistar geta litið út á mismunandi hátt, allt eftir eðli starfseminnar.

2.1 Viðhaldsgátlisti fyrir vélsleða, fjórhjól, mótorhjól, vespur og go-kart bíla - dæmi

Sá starfsmaður sem viðhaldinu sinnir kvittar fyrir þá þætti sem hann er ábyrgur fyrir og skrifar athugasemdir ef einhverjar eru.

Dagsetning:	Skráningarnúmer:	Km:
Þættir sem fara þarf yfir	Athugasemdir	Starfsmaður
Virgni á bremsum		
Virgni á stýri		
Virgni á fjöðrunarbúnaði		
Loft í dekkjum		
Ástand dekkja		
Ljósabúnaður		
Er leki sjáanlegur?		
Ath. spegla ef við á		
Ath. olíu á vél		
Ath. bremsuvökva		
Ath. kælivökva		
Reynsluaka, 5 mín		
Annað		



2.2 Viðhaldsgátlisti fyrir reiðhjólaleigur - dæmi

Hjá reiðhjólaleigum skulu reiðhjól yfirfarin reglulega. Til að auðvelda skipulag getur verið gott að númera þau hvert og eitt, þar sem þau eru ekki með skráningarnúmer. Tillaga að viðhaldslista fyrir reiðhjól:

Númer hjóls:		Dagsetning:
Yfirfarið	Athugasemdir	Starfsmaður
Virgni á bremsum		
Virgni á stýri		
Virgni á gírurum		
Ástand dekkja		
Loft í dekkjum		
Keðja yfirfarin		
Ljósa-búnaður		
Annað		

- Á lágönn er tækifæri til að fara vel yfir allan búnað, þrífa hjólin, smyrja það sem þarf og fara yfir gíra og annað
- Á háönn er skynsamlegt að hafa skipulegt eftirlit með ákveðnum grunnatriðum sem nauðsynlegt er að sinna og heppilegt að skrá slíkt í dagbók
- Að auki er góð regla að einu sinni í mánuði, eða eftir því hve mikið er umleikis, er farið betur yfir en sem nemur daglegu eftirliti og þrifum
- Sama viðhalds-gátlista mætti t.d. nota við það viðhald

Heimild: Egill Egilsson starfsmaður Brimborgar.

2.3 Viðhaldsgátlisti fyrirtækja í hestaferðþjónustu - dæmi

Hestaferðþjónustufyrirtæki sem bjóða upp á styttri og lengri ferðir skulu huga að þeim búnaði sem nauðsynlegur er, s.s. reiðtygi, hjálmar og stígvél. Hreinn og snyrtilegur búnaður laðar frekar að en óhreinn og slitinn, auk þess að vera meira traustvekjandi. Góð regla er að fara yfir ákveðna þætti eftir notkun eða að kvöldi dags. Til að auðvelda skipulag má númera reiðtygin, þannig að fylgjast megi betur með hvað hefur verið yfirfarið. Almenn gæti viðhaldslisti á há- og lágönn verið á þessa leið:

Dags	Það sem skoðað er	Athugasemdir	Starfsm.
	Beisli – höfuðleður		
	Beislistaumur		
	Mél		
	Hnakkur – gjörð		
	Ístöð		
	Ístaðsólur		
	Reiði, ef við á		
	Reiðhjálmur		
	Stígvél		
	Fatnaður		
	Annað		

- Í gerði þar sem lagt er á hrossin, (þar sem ferð hefst og henni lýkur) þarf að verka tað jafnóðum til að ekki sparkist út og skapi óþrifnað. Hjólbörur og skóflur skulu vera tiltækar
- Mikilvægt er að halda búnaði hreinum, bera reglulega leðurfeiti á reiðtygi til að varðveita mýkt og endingu, endurnýja það sem trosnar og sýna almennt góða umgengni
- **Á lágönn** er tækifæri til að fara einu sinni vel yfir allan búnað, þrifa og bera leðurfeiti á allt leður
- **Á háönn** er skynsamlegt að hafa skipulegt eftirlit með ákveðnum grunnatriðum sem nauðsynlegt er að sinna, heppilegt að skrá slíkt í dagbók
- Einu sinni í mánuði, eða eftir því hve mikið er umleikis, er farið betur yfir en sem nemur daglegu eftirliti og þrifum



2.4 Viðhaldsgátlistar fyrir báta, ætlaðir til skemmtisiglinga

- Allir bátar styttri en 6 m að lengd, sem notaðir eru í atvinnuskyni, **lúta sérstökum verklagsreglum Siglingastofnunar** (þetta geta t.d. verið bátar til útleigu til almennings eins og t.d. í flúðasiglingum)
- Fyrirtæki sem stendur fyrir flúðasiglingum ætti að þekkja starfssvæði sitt vel; eiga kort af ánum, GPS punkta og þekkja mjög vel varasöm svæði
- Nauðsynlegt er að skrá fyrir hvern bát; leiðsögumann, alla stjórnendur, farþega, björgunarbáta (ef til staðar) og búnað

2.5 Skoðunargátlisti fyrir báta - dæmi

Tegund	Stærð [kg]	Fjöldi farþega

Skoðun á bátum sem notaðir eru í starfseminni og hafa tilskilin starfsleyfi leiddi eftirfarandi í ljós:

V = Í lagi X = Þarf að skoða

Skoðunaratriði	V/X	Heiti og númer báts: _____ Skýring við athugasemd
Bolur		
Árar		
Stýri/ stýrisbúnaður		
Vél/ vélbúnaður		
Flotholt		
Merkingar		
Talstöð		
3 stk rauð handblys		
Vatnshelt vasaljós		
Sjúkrakassi		
Legufæri		
Þurrbúningar		
Austursbúnaður		
Annað		



--	--	--

Heimild: Siglingastofnun


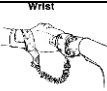
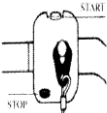
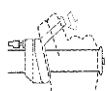
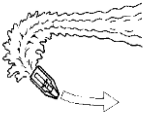


2.6 Skoðunargátlisti fyrir sjópotur - dæmi

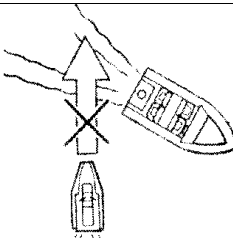
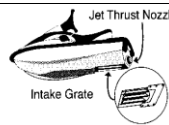

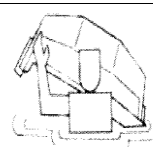
Skoðunatriði	x	Heiti og númer sjópotu: _____ Skýring við athugasemd
Bolur		
Vél/ vélbúnaður og aflrof		
Merkingar		

Heimild: Siglingastofnun

Verði bátar/ sjópotur teknar til viðhalds er óskað eftir að starfsmenn láti Siglingastofnun vita þannig að skoðun geti farið fram samhliða. Bent er á að þeir sem gera við trefjaplást þurfa að hafa tilskilin réttindi.

2.7 Upplýsingablað fyrir leigutaka sjópotu

Upphafsstafir leigutaka, til samþykkis	Hlífðarfatnaður/ búnaður fyrir stjórnendur og farþega
Upphafsstafir	 <ul style="list-style-type: none"> • Klæðist björgunarvesti og öðrum hlífðarfatnaði • Leigutaki verður að klæðast björgunarvesti allan tímann • Notið þurrbúning eða blautbúning þegar nota á SJÓPOTU • Venjuleg sundföt passa ekki • Mælt er með aukahlífðarbúnaði, skóm og gleraugum
STJÓRNTÆKI SJÓPOTU	
	 <ul style="list-style-type: none"> • Sjálfvirkt aflrof skal ávallt vera tengt • Ef þú fellur af farinu þá stöðvast vélin
	 <ul style="list-style-type: none"> • Hvernig á að ræsa og stöðva vél • Ræsing: Sjálfvirkur aflrofi og lykill eru tengd; ýtið á rásrofa • Stöðva: Ýtið á stopp takka; stöðvun vélar mun <u>ekki</u> stöðva framskið farsins og stýrisgeta tapast
	 <ul style="list-style-type: none"> • Þekkið stjórtækin • Inngjöfin stjórnar hraðanum; snúid eldsneytisgjöfinni á handfanginu til að auka ferðina, snúid tilbaka til að hægja ferðina • Hreyfið stýrið þá beygir þotan, án eldsneytisgjafar er ekki hægt að stýra
VARIST ÁREKSTRA – FLEST SLYS OG DAUÐSFÖLL VERÐA VIÐ ÁREKSTUR	
	 <ul style="list-style-type: none"> • Eldsneytisgjöf þarf þegar beygt er, þú þarft ferð til að beygja • Grípið snemma til aðgerða til að forðast árekstur • Munið að háhraðaför hafa ekki bremsu
	 <ul style="list-style-type: none"> • Fylgist sífellt með • Fylgist sífellt með öðru fólki, bátum og því sem getur flotið um • Verið á varðbergi fyrir takmörkunum á skyggni
	 <ul style="list-style-type: none"> • Stjórnid skynsamlega • Haldið skynsamlegum hraða • Haldið hæfilegri fjarlægð frá öðrum fljótandi hlutum • Snöggbeygið ekki og trúflið ekki aðra sem eru á ferð

AÐRAR HÆTTUR		
		<p>Þetta er háhraða far. Þetta er <u>ekki leikfang</u></p> <p>Siglið skynsamlega og varist hættuleg stjórnþök sem geta valdið því að stjórn farsins tapast</p> <p>Harkalegar beygjur og stökk geta aukið hættuna á alvarlegum bak- eða mænuskaða</p>
		<p>Haldið ykkur frá inntaksgrind</p>
		<p>Gefið ekki í þegar einhver er fyrir aftan farið</p>
		<p>Kynnið ykkur hvernig rétta má farið við á opnu vatni</p> <p>Ef farinu hvolfir, syndið að aftari hluta þess og snúið í rétta átt</p> <p>Klifrið síðan upp að aftan</p>
AÐRAR REGLUR OG ÖRYGGISUPPLÝSINGAR		
	<p>Reglur</p>	<p>Fylgið leigureglum og siglingareglum</p>
	<p>Þekking á umhverfi</p>	<p>Kynnið ykkur umhverfið</p>
AÐ LOKUM		
	<p>Tilbúin?</p>	<p>Skilur þú að þú skalt alltaf fylgjast vel með og nota farið skynsamlega?</p> <p>Skilur þú að farið hefur ekki bremsur?</p> <p>Skilur þú að það á ekki að sleppa stjórnþökum ef beygja þarf?</p> <p>Hefur þú einhverjar spurningar um farið eða stjórn þess?</p>

Mér hafa verið sýndar reglurnar og upplýsingarnar á þessu upplýsingablaði og ég skil þær og samþykki að fara eftir þeim.

X

Leigutaki

X

Leigusali

X

Leigutaki

X

Leigusali

Heimild: Batafjör, Bakkaföt; Egill Egilsson, starfsmaður Brimborgar á Akureyri; Siglingastofnun

3 Nauðsynlegur búnaður fyrir mismunandi ferðir

Nauðsynlegt er að koma upp gátlista yfir þann búnað sem rétt er að hafa meðferðis í hverri ferð, bæði fyrir starfsfólk og viðskiptavinum. Þegar gátlistar fyrir starfsfólk eru yfirfarnir er góð regla að sá kvitti fyrir sem fer yfir listann.

- Skriflegur útbúnaðarlisti ætti að vera tilbúinn í tæka tíð
- Aðgreina skal það sem ætlast er til að viðskiptavinir hafi og það sem starfsfólk á að hafa meðferðis
- Búnaður skal eftir atvikum vera í vatnsheldum pokum eða boxum
- Ávallt skal prófa nýjan búnað áður en farið er með hann í ferð
- Búnaður þarf að vera nægur en þó ekki of mikill
- Mikilvægt er að hafa klæðnað sem getur hentað sem flestum veðurskilyrðum

Eðli starfseminnar/ ferðanna ræður innihaldi gátlistanna en víða má fá góðar upplýsingar, m.a. hjá Ferðafélagi Íslands, Útivist og Landsbjörgu. Ef t.a.m. ferðirnar eru trússferðir er gott að hafa í huga að



trússbíllinn er ekki mjög stór. Því er ágætt að miða við að magn farangurs sé ekki meira en í hefðbundinni ferð þar sem gengið er með hann allan. Ganga skal þannig frá öllum farangri að hann blotni ekki þótt rigni. Ef um sértækar ferðir er að ræða t.d. klifurferð, þá þarf að hafa meðferðis kaðla, línur, öryggisbúnað, hjálma o.þ.h. sem er þá fært inn á lista starfsmanna, hugsanlega líka á lista viðskiptavina ef þeir eiga sjálfir að leggja til búnað (sjá gátlista yfir búnað og tæki sem fyrirtæki hafa með í ferðum).

3.1 Góð ráð varðandi mataræði í ferðum

Mataræði í langri ferð er eitt af undirstöðuatriðum ánægjulegrar ferðar. Nauðsynlegt er að huga vel að því hvaða matar er neytt í ferðinni og á hvaða tíma dagsins.

- Á morgnana er gott að neyta kolvetnaríkrar fæðu, dæmi: gróft korn og ávextir
Dæmi um morgunmat er 100-150 gr. af músli, hrökkbrauð með smjöri og osti, te/ kaffi
- Í hádegismat er gott að borða flatbrauð/ gróft brauð með kæfu/ osti, heita pakkasúpu og orkuríkt nasl á eftir. Próteinrík fæða er góð, dæmi: kjöt, fiskur, egg og mjólkurvörur
- Á kvöldin er gott að borða fituríka fæðu, því þá hefur líkaminn nægan tíma til að melta fæðuna. Vinsælt er að nota frostpurrikaðan mat sem fæst í útilífsverslunum. Slíkur matur er nokkuð dýr og því má einnig mæla með pasta og sósu
- Eftir kvöldmatinn er gott að hita vatn í kakó og borða kex eða súkkulaði með
- Gott er að hafa eitthvað til að grípa í á göngunni yfir daginn, s.s. rúsínur, súkkulaði, hnetur eða kex

3.2 Almennur útbúnaðarlisti fyrir starfsfólk og viðskiptavini - dæmi

X	Almennur búnaður	X	Klæðnaður
	Bakpoki, 10-20 l		Hlý nærföt, ull
	Bakpokahlíf, plastpokar		Nærbuxur, dry fit
	Tjald		Bolir, dry fit
	Svefnpoki		Göngubuxur
	Dýna		Stuttbuxur
	Mittistaska		Vind- og vatnsheldar buxur
	Prímus		Vind- og vatnsheld úlpa
	Gaskútur		Þykkir sokkar
	Eldfæri		Þunnir sokkar
	Pottur		Flíspeysa
	Skál, diskur		Húfa, derhúfa
	Sleif, ausa		Lambhúshetta, buff
	Vasahnífur, skæri		Vettlingar
	Flugnanet		Hanskar, grifflur
	Drykkjarílát		Hálsklútur, þunnur trefill
	Hnífapör		Eyrnahlíf
	Hitabrúsi u.þ.b. ½ l		Legghlífur
	Vatnsbrúsi		Gönguskór
	Göngustafir		Auka reimar, leðurfeiti
	Mannbroddar		Vaðskór, laxapokar
	Vasaljós/ höfuðljós		Sólgleraugu, skíðagleraugu
	Skrefmælir, hæðarmælir		Strigaskór, inniskór
	Sjónauki		Sundföt
	Myndavél, rafhlöður		Þvottastykki
	Sími		Handklæði/vaskaskinn
	GPS tæki		
	Áttaviti		
	Landakort		
	Plastpokar		
X	Hreinlætisvörur	X	Matur
	Tannbursti, krem		Þurrmjólk
	Sápa		Haframjöl
	Klósettpappír		Tepokar
	Sólarvörn		Kakóbréf
	Varasalvi		Súpur
	Eyrnatappar		Flatkökur
	Blautþurrkur		Hrökkbrauð
X	Skyndihjálparbúnaður og fleira		Kex
	Plástur		Harðfiskur
	Gerviskinn		Núðlur
	Teygjubindi-/sokkur		Hangikjöt
	Verkjalyf, önnur lyf ef þarf		Smurostur
	Græðandi smyrsl		Ostur
	Púst ef þarf fyrir astmaveika		Rúsínur
	Öryggisnælur		Döðlur
	Nál, tvinni		Hnetur



	Spotti, Lína		Epli, bananar
X	Skyndihjálparbúnaður og fleira, frh.	X	Matur, frh.
	Þvottaklemmur		Suðusúkkulaði
	Söngbók, lesefni		Snickers, orkustykki
	Viðgerðarsett		Þurrmat
	Viðgerðartape		
	Annað		
	Peningar, farseðlar		

Heimild: Ferðafélag Íslands; Landsbjörg; Útivist.

3.3 Gönguferðir – sumar

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við gönguferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

Nærfatnaður úr ull eða sambærilegu	Tjald
Miðlag úr flís eða sambærilegu	Svefnpoki og dýna
Vatns- og vindhelt ysta lag fatnaðar	Prímus og eldunaráhöld
Gönguskór	Aukanesti
Sokkar, 1-2 pör	Aukafatnaður
Vettlingar	Vaðskór
Buff og/ eða húfa	Snyrtivörur, smyrsl á viðkvæm svæði
Legghlífar	Lína, 8mm, 30 metrar
Nesti	Klósettpappír
Kort, áttaviti, GPS tæki	Skófla
Fjarskiptatæki, t.d. sími, talstöð	Ljós
Göngustafir	Bakpoki
Sjúkrabúnaður	
Hælsærisplástur / Gerviskinn	
Sólarvörn	
Vatns- eða hitabrúsi	

Heimild: Landsbjörg.

3.4 Gönguferðir – vetur

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við gönguferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Nærfatnaður úr ull eða sambærilegu		Tjald
	Miðlag úr flís eða sambærilegu		Svefnpoki og dýna
	Vatns- og vindhelt ysta lag fatnaðar		Prímus og eldunaráhöld
	Gönguskór		Aukanesti
	Sokkar, 1-2 pör		Aukafatnaður
	Vettlingar		Vaðskór
	Buff og/ eða húfa		Snyrtivörur, smyrsl á viðkvæm svæði
	Andlitsgríma		Lína, 8mm, 30m
	Legghlífar		Klósettpappír
	Nesti		Skófla
	Kort, áttaviti, GPS tæki		Ljós
	Fjarskiptatæki, t.d. sími, talstöð		Ísöxi, mannbroddar
	Göngustafir		Sprungubjörgunarbúnaður ef við á
	Sjúkrabúnaður		Útvarp með langbylgju
	Hælsærisplástur / Gerviskinn		Bakpoki
	Sólarvörn		Hlíðarpoki fyrir bakpoka
	Vatns- eða hitabrúsi		
	Dúnúlpa		
	Snjóflóðayla, snjóflóðastöng		

Heimild: Landsbjörg.

3.5 Gönguskíðaferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við gönguferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Nærfatnaður úr ull eða gerviefnum		Tjald
	Miðlag, flís, ull eða gerviefni		Einangrunardýna
	Vind- og vatnsheldur ysti fatnaður		Svefnpoki
	Sokkar		Prímus, eldunaráhöld
	Gönguskíðaskór		Aukanesti
	Vettlingar		Aukafatnaður
	Lúffur		Rafhlöður
	Buff og húfa		Snyrtivörur
	Gönguskíði og -stafir		Púlka/ sleði, til að draga farangur
	Gönguskíðaskinn		Sprungubjörgunarbúnaður ef við á
	Bakpoki fyrir farangur		Útvarp m langbylgju
	Nesti		Hitabrúsi
	Aukafatnaður		Hlíðarpoki fyrir farangur
	Fjarskiptatæki, s.s. sími, talstöð		
	Kort, áttaviti og GPS tæki		
	Sjúkrataska		
	Snjóflóðayla, snjóflóðastöng, skófla		

Heimild: Landsbjörg.

3.6 Svigskíði

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Nærföt úr ull eða sambærilegu		Aukafatnaður
	Miðfatnaður úr flís eða sambærilegu		Aukanesti
	Skíðabuxur og skíðajakki		Hleðslutæki fyrir síma
	Vind- og vatnsheldur fatnaður		Snyrtivörur, krem fyrir viðkvæma staði
	Buff og/ eða húfa		
	Vettlingar		
	Skíðahjálmur		
	Nesti		
	Hitabrúsi		
	Skíðaskór		
	Skíði og stafir		
	Skíðagleraugu		
	Buff eða kuldagríma		
	Aukafatnaður		
	Fjarskiptatæki, t.d. sími		
	Sjúkrabúnaður		
	Sólarvörn		

Heimild: Landsbjörg.

3.7 Hestaferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Góð gúmmístígvél eða reiðstígvél		Aukaföt
	Reiðbuxur		Aukanesti
	Hlýr jakki eða úlpa		Snyrtivörur, krem á auma bletti, viðkvæm svæði
	Ullarpeysa eða flíspeysa		Tjald
	Ullarsokkar, 2-3 pör		Svefnpoki
	Vettlingar eða hanskar		Dýna
	Reiðhjálmur		Prímus, eldunaráhöld
	Húfa eða buff		
	Nærföt úr ull eða gerviefnum		
	Flugnanet yfir reiðhjálminn		
	Fjarskiptatæki s.s. sími, talstöð		
	Sjúkrataska		
	Kort, GPS tæki, áttaviti		
	Nesti		
	Vind- og vatnsheldur fatnaður yst		

Heimild: Landsbjörg.

3.8 Jeppaferðir – sumar

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

Buxur, flís eða gerviefni	Svefnpoki
Peysa, lopi, flís eða gerviefni	Tjald
Sokkar, ull eða gerviefni	Dýna
Jeppa-, sleða- eða gönguskór	Ullarteppi
Vettlingar	Eldunaráhöld
Húfa	Nesti
Vatns- og vindheldur fatnaður	Prímus og eldsneyti
Stígvél	Snyrtivörur
Aukafatnaður	Sjúkrabúnaður
Vöðlur	Klósettpappír
Fjarskiptabúnaður s.s. sími, talstöð	Tork rúlla
GPS tæki, áttaviti	Ruslapokar
Landakort	Vatn
Slökkvitæki	Vasahnífur
Teygjuspotti, dráttartóg	Sólgleraugu
Skófla	Myndavél
Járnkarl	Sjónauki
Tjakkur, drullutjakkur	Vasaljós
Varadekk	Strigateip
Loftdæla, loftmælir og kútur	Strapp fyrir farangur
Dekkjaviðgerðarsett	Aukaeldsneyti
Verkfærasett, topplyklasett	Eldsneytissía, olíusía
Startkaplar	Mótorolía, gírolía
Kastlína	Slöngubútur fyrir bensín
Spil og lás	Auka perur í kastara
Auka svisslykill	Viftureim
Öryggi, rafmagnstengi	Fastir lyklar
Boltar, rær og body-skrúfur	Sexkantar, skrúfjárn
Einangrunarband, pakkingaefni	Meitill, þjöl
Kerti, kertatoppur	Hosuklemmur
Kveikjuhamar, kveikjulok	Tangir, úrrek

Heimild: Landsbjörg; Tekið af slóð: http://bjarki.info/gg/_private/gatlisti.htm

3.9 Jeppaferðir – vetur

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

Buxur, flís eða gerviefni	Svefnpoki
Peysa, lopi, flís eða gerviefni	Tjald
Sokkar, ull eða gerviefni	Dýna
Jeppa-, sleða- eða gönguskór	Ullarteppi
Vettlingar	Eldunaráhöld
Húfa, lambhúshetta	Nesti
Vatns- og vindheldur fatnaður	Prímus og eldsneyti
Stígvél	Snyrtivörur
Aukafatnaður	Sjúkrabúnaður
Vöðlur	Klósettpappír
Fjarskiptabúnaður s.s. sími, talstöð	Tork rúlla
GPS tæki, áttaviti	Ruslapokar
Landakort	Vatn
Slökkvitæki	Vasahnífur
Teygjuspotti, dráttartóg	Sólgleraugu
Skófla	Myndavél
Járnkarl	Sjónauki
Tjakkur, drullutjakkur	Vasaljós
Varadekk	Strigateip
Loftdæla, loftmælir og kútur	Strapp fyrir farangur
Dekkjaviðgerðarsett	Aukaeldsneyti
Verkfærasett, topplyklasett	Eldsneytissía, olíusía
Startkaplar	Mótorolía, gírolía
Kastlína	Slöngubútur fyrir bensín
Spil og lás	Auka perur í kastara
Auka svisslykill	Viftureim
Öryggi, rafmagnstengi	Fastir lyklar
Boltar, rær og body-skrúfur	Sexkantar, skrúfjárn
Einangrunarband, pakkingaefni	Meitill, þjöl
Útigalli/ vélsleðagalli	Hosuklemmur
Snjóakkeri	Tangir, úrrek
Sprungubjörgunar búnaður	Kerti, kertatoppur
Ísvari	Kveikjuhamar, kveikjulok
Skíðagleraugu	

3.10 Reiðhjólaferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Hjólabuxur, stuttar með klofbót		Tjald
	Hjólabuxur, síðar		Einangrunardýna
	Sokkar, ull eða gerviefni		Svefnpoki
	Skór t.d. göngustrigaskór		Farangurstöskur/ eða –vagn
	Hjólagrifflur, hanskar eða vettlingar		Prímus
	Vatns- og vindheldur ysti fatnaður		Eldunaráhöld
	Orkuríkt nesti og nægur vökvi		Matur
	Viðbótarfatnaður		Aukarafhlöður fyrir GPS tæki
	Aukaslanga		Aukarafhlöður fyrir fjarskiptatæki
	GPS tæki		Aukafatnaður
	Landakort		Snyrtivörur, krem fyrir álagsmeiðsli
	Sterkt límband		Reiðhjólaljálmur
	Fjarskiptatæki, s.s. sími, talstöð		Aukafesting fyrir afturskipti
	Skyndihjálparbúnaður		Klósettpappír
	Pumpa, bætur		Skófla
	Fjölverkfæri, keðjuhlekkir og þvinga		
	Aukavír í gírskipti		
	Bremsuklossar		Nagladekk ef við á

Heimild: Landsbjörg.

3.11 Vélhjólaferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

Nærföt úr ull eða gerviefnum	Aukafatnaður
Millifatnaður úr flís eða sambærilegu	Aukanesti
Buxur, vatnsheldar, t.d. Enduro	Rafhlöður
Jakki, vatnsheldur, t.d. Enduro	Fleiri varahluti
Brjóst og/ eða bakbrynja	Tjald
Hné og olnbogahlífar	Svefnpoki
Skór, vatnsheldir t.d. Motocross	Dýna
Hálskragi	Prímus
Hjálmur	Eldunaráhöld
Gleraugu	Rekstrarvörur fyrir hjólið
Hanskar og aukahanskar	Útvarp með langbylgju
Húfa, vettlingar	
Buff og/ eða rykgríma	
Aukanærföt	
Nauðsynlegustu verkfæri	
Varahlutir	
Loftpumpa	
Nesti	
Fjarskiptatæki, t.d. sími, talstöð	
Kort, GPS tæki	
Áttaviti	
Sjúkrataska með helstu hlutum	

Heimild: Landsbjörg.

3.12 Vélsleðaferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

Nærfatnaður, ull eða gerviefni	Brúsagrind eða –töskur
Sleðagalli, jakki og buxur...	Hitabrúsi
...eða millilag úr flís- eða gerviefnum	Einangrunardýna
Vatns- og vindheldur fatnaður	Tjald
Góður skóbúnaður	Eldunaráhöld
Aukafatnaður	Prímus
Húfa, vettlingar	Útvarp með langbylgju
Hjálmur	Nesti
Snjógríma	Aukarafhlöður
Brynja, hnéspelkur	Helstu verkfæri
Snjóflóðayla, snjóflóðastöng	Rekstrarvörur fyrir sleðann
Skófla	Dráttartóg, 30m, 7mm
Áttaviti, kort	Auka GPS tæki, handtæki
GPS tæki	Ísöxi, mannbroddar
Neyðarblys	Sprungubjörgunarbúnaður ef við á
Fjarskiptatæki, s.s. sími, talstöð	
Ennisljós, vasaljós	
Nesti	
Varpoki svefnpoki	
Sjúkrabúnaður	

Heimild: Landsbjörg.

3.13 Vetrarfjallamennska

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað

Gátlisti

	Nærfatnaður úr ull eða álíka efnum		Tjald
	Millilag úr flís eða gerviefnum		Svefnpoki, varpoki
	Ysta lag, vind- og vatnshelt		Einangrunardýna
	Hálfstífir eða alstífir skór		Prímus
	Vettlingar		Eldunaráhöld
	Utanyfirvettlingar		Aukafatnaður
	Húfa		Nesti
	Sokkar		Aukarafhlöður
	Nesti		Útvarp með langbylgju
	Hitabrúsi		Gervihnattarsími
	Sjúkrabúnaður		
	Fjarskiptatæki s.s. sími, talstöð		
	Snjóflóðaýla, snjóflóðastöng		
	Skófla		
	Aukafatnaður		Ísklifurbúnaður ef við á
	Landakort, áttaviti		Skíði ef við á
	GPS tæki		Sprungubjörgunarbúnaður ef við á
	Varpoki og/ eða svefnpoki		
	Mannbroddar, ísöxi		

Heimild: Landsbjörg.

3.14 Bataferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað og einnig spár um ölduhæð, flóð og fjöru

Gátlisti

Nærfatnaður úr ull eða sambærilegu		Aukaföt	
Miðlag fatnaðar úr flís eða sambærilegu		Aukanesti	
Vind- og vatnshelt ysta lag fatnaðar		Rafhlöður	
Húfa og/ eða buff		Snyrtivörur	
Vettlingar		Vettlingar	
Léttir gönguskór eða sambærilegir			
Fjarskiptatæki s.s. sími			
Sjúkrabúnaður			
Björgunarvesti			
Nesti			
Sólarvörn			

Heimild: Landsbjörg.

3.15 Straumkajakferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað og einnig spár um ölduhæð, flóð og fjöru

Gátlisti

	Nærfatnaður, ull eða svipað		Tjald
	Sokkar		Svefnpoki
	Vettlingar, neopren, ull, áralúffur		Einangrunardýna
	Skór til nota utan kajaks		Prímus
	Sokkar til nota í kajak		Eldunaráhöld
	Flíspeysa, ull eða svipað		Hitabrúsi
	Flíspeysa, ull eða svipað		Matur
	Þurrtoppur		Viðbótarfatnaður
	Þurrbuxur		Eldsneyti á prímus
	Þurrhetta		Rafhlöður
	Svunta til að loka mannopi		Klósettpappír
	Flotpoki í báti		Skófla
	Fjarskiptatæki s.s. sími eða talstöð		Farartæki
	Sjúkrataska		
	Neyðarblys, flauta		
	Aukafatnaður að vild		
	Kastlína, hnífur		
	Björgunarvesti		
	Viðgerðarsett		
	Hjálmur með loftgötum		
	Nesti		
	Traustur ferðafélagi		

Heimild: Landsbjörg.

3.16 Sjókajakferðir

Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Að skilja alltaf eftir ferðaáætlun hjá ábyrgum aðila
- Að kynna sér ávallt aðstæður hverju sinni áður en lagt er af stað
- Að reynsla sé nægjanleg til að geta tekist á við ferðina
- Að undirbúningur sé fullnægjandi til að tryggja góða ferð

Nauðsynlegt er að kynna sér veðurspá áður en haldið er af stað og einnig spár um ölduhæð, flóð og fjöru

Gátlisti

	Nærfatnaður, ull eða svipað		Tjald
	Sokkar		Svefnpoki
	Vettlingar, neopren, ull, áralúffur		Einangrunardýna
	Skór til nota utan kajaks		Prímus
	Sokkar til nota í kajak		Eldunaráhöld
	Flíspeysa, ull eða svipað		Hitabrúsi
	Flísbuxur, ull eða svipað		Matur
	Þurrtoppur		Viðbótarfatnaður
	Þurrbuxur		Eldsneyti á prímus
	Þurrhetta (vetur)		Rafhlöður
	Svunta til að loka mannopi		Flóðatöflur
	Áttaviti, kort		Veiðistöng, spúnar
	GPS tæki		Klósettpappír
	Fjarskiptatæki, s.s. sími, talstöð		Skófla
	Sjúkrataska		Útvarp
	Neyðarblys, flauta		Ljós á bát ef róið er að næturlagi
	Aukafatnaður að vild		
	Aukaár		
	Áraflot		
	Dráttartaug		
	Dæla, svampur		
	Björgunarvesti		
	Vatnsheldur poki fyrir búnaðinn		
	Viðgerðarsett		
	Nesti		
	Sólvörn, snyrtivörur		

Heimild: Landsbjörg.