HX-sjekkliste før avreise på ekspedisjon

DESTINASJONER MED KALDT KLIMA

FØR DU REISER

- ☐ Sjekk inn via HX-appen — fyll ut all gjesteinformasjon *(innsjekkingen åpner 20 dager før avreise)*
- ☐ Send inn skjemaet med informasjon til skipsmanifestet *(>8 uker; forsinkelser kan påvirke reisedokumentene)*
- ☐ Sjekk at passet er gyldig, og undersøk visumkrav
- ☐ Bekreft at du har reiseforsikring
- ☐ Gå gjennom flyreiser og reiseruten for ekspedisjonen *(sendes ut ~40 dager før avreise)*
- ☐ Sjekk bagasjegrenser og restriksjoner
- ☐ Last ned eller skriv ut viktige reisedokumenter
- ☐ Gi banken beskjed om utenlandsreisen *(ved behov)*
- ☐ Sjekk mulighetene for mobilroaming *(ved behov)*

DOKUMENTER OG NØDVENDIGHETER

- ☐ Pass og en kopi av passet *(utskrevet eller digitalt)*
- ☐ Reisebilletter og reiserute
- ☐ Visum eller tillatelser *(ved behov)*
- ☐ Reiseforsikringsdokumenter
- ☐ Kreditt-/debetkort
- ☐ Kontaktinformasjon i nødstilfeller

UTLEVERES AV HX OM BORD

- ☐ HX-ekspedisjonsjakke *(til å ta med hjem)*
- ☐ Gjenbrukbar Ocean Bottle-flaske *(til å ta med hjem)*
- ☐ Gummistøvler
- ☐ Turstaver/aktivitetsutstyr *(så langt det er tilgjengelig)*

KLÆR

- ☐ Varm termo- eller dunjakke
- ☐ Vanntett ytterjakke *(ved behov før ombordstigning)*
- ☐ Vanntette bukser *(påkrevd ved ilandstigninger)*
- ☐ Termiske innerlag*
- ☐ Langt termoundertøy
- ☐ Varme mellomlag *(fleece eller isolerende)*
- ☐ Uformelle klær til bruk om bord
- ☐ Lette lag for varmere vær

HELSE OG PERSONLIG PLEIE

- ☐ Medisiner *(nok for hele reisen pluss ekstra, resepter og middel mot sjøsyke hvis du er utsatt for det)*
- ☐ Vannfast solkrem med høy solfaktor og leppepomade
- ☐ Håndkrem/fuktighetskrem
- ☐ Tannbørste og tannkrem
- ☐ Insektmiddel *(sesongavhengig)*

FOTTØY

- ☐ Tursko eller fjellstøvler *(vanntette, med godt grep og god ankelstøtte)***
- ☐ Komfortable sko til bruk om bord

TILBEHØR

- ☐ Varm lue eller pannebånd som dekker ørene
- ☐ Vanntette termohansker
- ☐ Innerhansker i fleece
- ☐ Skjerf, buff eller halsrør
- ☐ Solhatt eller caps med hakestropp
- ☐ Varme ullsokker *(pluss ekstra par for våte forhold)*
- ☐ Polariserte solbriller og brillestropp
- ☐ Kikkert *(anbefalt av vår vitenskapelige leder, F: 8x/10x, O: 32/42 mm)*
- ☐ Vanntett pakkpose til elektronikk
- ☐ Badetøy *(boblebad, badstue, polarbad)*

ELEKTRONIKK

- ☐ Reiseadapter (type C Europlugg — to runde pinner)
- ☐ Smarttelefon eller kamera med zoom
- ☐ Ekstra batterier og minnekort
- ☐ Bærbar lader (powerbank)
- ☐ Ladekabler
- ☐ Lesebrett eller nettbrett
- ☐ Vanntett telefon-/kameraetui med stropp

*Anbefalt vekt på innerlag i merinoull: ca. 150–250 g/m², avhengig av forholdene på ekspedisjonen og personlige preferanser. **Gummistøvler utleveres gratis der det er påkrevd av hensyn til biosikkerhet (Antarktis, Svalbard og Øst-Grønland), og ved våte ilandstigninger på alle andre destinasjoner der det er nødvendig. Hvis du planlegger aktiviteter før eller etter programmet, kan det likevel være lurt å ta med et eget par.