

Список личных вещей

Которые нужно взять с собой

Горные походы требуют подготовки к любым погодным условиям. Летом можно столкнуться с жаркими днями и прохладными ночами, а в межсезонье с дождём, туманом и резкими похолоданиями. В горах погода может меняться несколько раз за день, а ветер делает холод ещё ощутимее. Поэтому важно тщательно продумывать экипировку и быть готовым к переменам.



Перевозка и хранение

- ☒ Рюкзак маленький на каждый день, для прогулок и в машину (15-40 л).
- ☐ Плотные полиэтиленовые пакеты объемом 160-180 литров (для дополнительной защиты от грязи)
- ☐ Небольшие мешочки или мусорные пакеты для упаковки и защиты вещей.



Одежда для активностей

- ☐ Удобная одежда для конных и пеших переходов (брюки из легкого быстросохнущего материала, рубашка или футболка с длинным рукавом, ветровка).
- ☐ Комплект тёплых вещей: флис, не продуваемые брюки, ветрозащитная куртка.
- ☐ Термобелье (желательно два комплекта).



Оборудование и инструменты

- ☐ Солнцезащитные очки.
- ☐ Налобный фонарик.
- ☐ Фляга для воды или термос.
- По желанию: фотоаппарат или
- ☐ видеокамера, запасной аккумулятор, штатив.
- ☐ Туристическое сиденье (хоба).



Обувь

- ☐ Трекинговая обувь или desert boots.
- ☐ Сменная легкая обувь для нахождения в машине и передвижению по лагерю.
- ☐ Непромокаемая обувь (резиновые сапоги, кирзовые сапоги или высокие ботинки; предпочтительнее резиновые).



Одежда для лагеря и ночевки

- ☐ Одежда для отдыха в лагере (брюки, рубашка, шорты, футболка).
- ☐ Теплый свитер или толстовка (флис или шерсть).
- ☐ Теплая шапка (флисовая или бафф).
- ☐ Головной убор (кепка или панама).



Гигиена и здоровье

- Гигиенические принадлежности: губная помада, солнцезащитный крем, влажные салфетки, биоразлагаемая туалетная бумага.
- ☐ Полотенца, шампунь, мыло.
 - Медикаменты необходимые лично вам, например: анальгетики, антисептики,
 - ☐ антибиотики, противовирусные, кишечные, мультивитамины, регидрон, пластырь.

Перед тем как отправиться в тур, рекомендуем проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические болезни или другие нюансы по здоровью. Это поможет избежать неприятных ситуаций и сделать путешествие более комфортным.