



<http://raydoway.com>

Общий список вещей для похода

Основное:

- паспорт, билет, деньги
- рюкзак
- палатка
- спальник
- пенка-коврик
- сидушка/хоба

Одежда:

- футболка, чтобы ходить с рюкзаком
- футболка (в лагере ходить)
- рубашка с длинным рукавом от солнца
- головной убор/бандана
- термобельё (если нет, то что-нибудь под штаны и тёплую тонкую кофту)
- две тёплые вещи, чтобы одно надевалось на другое (термобельё, которое выше +флиска или термо+свитер(хотя он тяжёлый) или тонкая тёплая кофта+флиска/свитер).
- ветровка от ветра и дождя (или ветровка+целлофановый плащик от дождя)

- плотные непродуваемые штаны, желательно из синтетики, чтобы быстро сохли и не рвались об ветки
- непромокаемые штаны (необязательно)
- шорты или летние штаны
- цивильную чистую одежду на обратный путь (если влезет в рюкзак)
- высокие непромокаемые трекинговые ботинки, закрывающие щиколотку + сандалии/кроссовки
- пакеты для ног (если вдруг ноги всё-таки промокли, чтобы переодеть носки и надеть поверх пакеты, можно было снова идти в мокрой обуви)
- шерстяные носки, чтобы спать, носки, чтобы ходить там (если есть, трекинговые и обычные х\б)
- эластичные колготки
- купальник, парео, плавки
- полотенце
- нижнее белье

Вещи:

- телефон, зарядка
- миска, кружка, ложка, нож
- налобный фонарик, батарейки к нему
- фотоаппарат, батарейки к нему
- зажигалка (спички)
- репеллент от насекомых
- мыло, шампунь, зубная щетка, паста
- туалетная бумага
- средства личной гигиены

Аптечка:

- бифиформ (для профилактики и защиты от расстройства ЖКТ)
- пластырь
- йод
- перекись водорода
- заморозка
- бинт
- эластичный бинт
- крем от ушибов
- аспирин/цитрамон
- антибиотик
- активированный уголь
- ношпа
- звездочка
- солнцезащитный крем
- инструкция по применению препаратов, если нужна

Уточняйте список для себя индивидуально!

По вопросам звоните : +7(999) 929-02-88 Елена

Пишите в VK: <http://vk.com/id19385310>



<http://raydoway.com>