

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ТУР

ДОКУМЕНТЫ

- паспорт, ваучер

ОБУВЬ

- ботинки трекинговые для горного похода
- кроссовки
- шлепанцы или тапочки для душа/сауны
- сапоги (резиновые/кожаные) – для конных маршрутов

ОДЕЖДА

- Влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны
 - Дождевик. Лучше взять тканевый дождевик с проклеенными швами, или 2-3 штуки целофановых дождевиков
 - Спортивные штаны (шерсть/полартек/флис, термобелье)
 - Теплый свитер или куртка (полартек/флис)
 - Тонкий свитер (шерсть/полартек/флис, термобелье)
 - Рубашка с длинными рукавами
 - Футболки (2-3 штуки)
 - Шорты
 - Купальник, плавки
 - Носки шерстяные (2 пары)
 - Носки тонкие (2-3 пары)
 - Головной убор от солнца (кепка, панама, бандана)
 - Шапка теплая (шерсть/полартек/мех)
- Рукавицы влагозащитные и непродуваемые
- Перчатки тонкие (шерсть/полартек) – для конных маршрутов

СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак объемом от 80 литров
- Спальник до -5С (комфорт)
- Коврик под спальник
- Хоба (сидение на туристическом поясе)
- Фонарик (лучше налобный, с запасными батарейками)
- Солнцезащитные очки
- Крем от солнца с высоким уровнем защиты 30-60.
- Индивидуальная аптечка + пластырь бактерицидный
- Фляга для воды
- Посуда походная (миска, кружка, ложка, нож)
- Трекинговые палки (снижают нагрузку на ноги)

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

- Зубная щетка, паста, мыло, мочалка
- Полотенце
- Набор влажных гигиенических салфеток
- Полиэтиленовые пакеты для упаковки вещей (10 штук)
- Солнцезащитный крем

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ (если необходимо периодически или регулярно принимать специфические лекарственные средства)

ФОТОАППАРАТ ИЛИ ВИДЕОКАМЕРА

КАК ПРАВИЛЬНО УКЛАДЫВАТЬ РЮКЗАК

