

Личное снаряжение для похода

1.1. Одежда:

1.1.1. Теплая одежда от холода:

- теплые штаны на холодную погоду;
- утепленная куртка (желательно синтепоновая - чтобы быстрее сохла и которую будет не жалко испачкать в кедровой смоле) **(можно получить на базе)**;
- теплая кофта или свитер;
- термобелье;
- теплая шапочка;
- шерстяные носки (2 пары - для ношения и для сна);

1.1.2. Повседневная одежда:

- влаго - ветрозащитный костюм (брюки и легкая куртка с капюшоном), на штаны можно пришить резинки чтобы не задирались во время верховой езды;
- брюки или спортивные штаны для верховой езды, свободные, не облегающие
- футболки (2-3 шт);
- шорты или легкие спортивные штаны;
- смена нижнего белья - трусы х/б
- легкая водолазка или рубашка с длинным рукавом и воротником (защита от солнца);
- простые х/б носки (3-4 пары);
- панама или бейсболка с козырьком (защита лица от солнца); бандана (по желанию)
- перчатки х/б (для езды на лошади);
- купальник;

Важно! На случай промокания необходимо иметь запасной комплект одежды (носки, свитер, штаны, футболка)!

1.2. Обувь:

- сменная/запасная обувь (кеды либо кроссовки);
- резиновые сапоги **(можно получить на базе)**;
- для лагеря и привалов - шлепанцы, сандалии, сабо.

1.3. Средства личной гигиены:

- зубная щетка и паста;
- шампунь (лучше одноразовый в пакетах);
- мыло (небольшой кусочек, в полиэтиленовом мешочке);
- мочалка;
- полотенце;
- туалетная бумага;
- носовые платки;
- солнцезащитный крем с высоким коэффициентом защиты;
- бактерицидные салфетки
- гигиеническую помаду;
- крем увлажняющий для рук и лица; (по желанию)
- бритвенные принадлежности для мужчин; (по желанию)
- гигиенические средства для женщин; (по желанию)
- влажные гигиенические салфетки (по желанию)

Важно!!! Все вещи необходимо как следует завернуть в полиэтиленовые пакеты.

1.4. Полезные и необходимые личные вещи:

- спальник синтепоновый (..0+5.. – комфорт, -5 – экстрим) **(можно получить на базе)**;
- походная посуда (кружка, ложка, тарелка) **(можно получить на базе)**;
- светодиодный фонарик, но лучше налобный;
- портативный аккумулятор для подзарядки телефона и других устройств в походе;
- солнцезащитные очки для гор;
- фляга / пластиковая бутылка 0,5л для воды;
- фото-, видео-камера или смартфон для съемок;

- запасные батарейки для фонарика, фото-, видео- камер на 10 дней;
- плотные полиэтиленовые пакеты для укладки вещей (можно использовать мешки для мусора);
- веревка для сушки белья;
- зажигалка, спички непромокаемые;
- записная книжка + ручку + карандаш (по желанию);
- складной нож (по желанию);

2. Аптечка:

- Аптечка с основным набором медикаментов для оказания первой медицинской помощи будет взята на группу.
- Пластырь бактерицидный (1 упаковку);
- Лекарства от головной боли, простуды, отравления и аллергии;
- Мазь от ушибов, растяжений;
- Медикаменты, которые являются необходимыми лично для Вас;

3. Документы/деньги в дорогу:

- Паспорт, документы об оплате путевки.
- Деньги на карманные расходы: можно будет купить мёд, местные лечебные травы, бальзамы, сувениры;
- Полис обязательного медицинского страхования.

4. Что выдадут на базе?

- Палатки 2-4 местные
- Спальники (температурный режим спальника 0 ... +10 градусов)
- Коврики туристские (пенки)
- набор посуды (кружка, ложка, миска);
- постельное белье;
- химзащита (ОЗК) – для защиты от дождя, града, снега и ветра.