

Список вещей № 1

Данный список рассчитан на несложные походы по Крыму весной и осенью, с ночевками до +5/+10.

1. Бивуачное снаряжение

- рюкзак (**от 70л**), коврик, спальник (**комфорт +5 и ниже**) - при наличии можно взять в клубе ([подробнее о прокате >>](#)).
- непромокаемая накидка на рюкзак (**если есть**)
- большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи)
- сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
- спички или зажигалка
- бутылка или фляга для воды (объемом 0,5 – 1 л)
- перчатки рабочие 1 пара

2. Одежда и обувь

2.1 одежда для сна

В зависимости от температуры комфорта вашего спальника, а также индивидуальной “мерзлявости” она может вам не понадобится, однако шерстяные носки лишними не будут.

комфортный вариант: - Комплект термобелья “сохраняющее тепло” (**на ваше усмотрение**) ;

- обычные шерстяные носки;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;

- тельник (тельняшка или водолазка или что-нибудь подобное) (**на ваше усмотрение**);

- обычные шерстяные носки;

2.2 костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

Непогода может застигнуть везде, и лучше быть готовым к самому сильному продолжительному дождю с ветром. Однако обычной, особенно в Крыму, можно обойтись накидкой от дождя (дождевиком).

бюджетный вариант: Накидка типа дождевика либо “Пончо” - обязательно из непромокаемого плотного **синтетического** материала типа «болонь» или **ПЛОТНОГО** полиэтилена (**Ни в коем случае НЕ прорезиненный брезент и НЕ плащ-палатка!**);

практичный вариант: Непромокаемые и не продуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3).

2.3 костюм ходовой

- легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера);
- шорты ;
- носки ходовые (лучше трекинговые) 2-3 пары;
- гамаши (туристические бахилы)(**по желанию**).
- рубашка х/б или “термо” с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- футболка – 2-3 шт. одну желательнее “термо” (**хорошо отводит влагу от тела**) ;

2.4 Чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до +5):

- Надеваем на себя “одежду для сна”;
- Сверху сухие **ходовые штаны**;
- 1 флисовую толстовку - “флиску”(либо шерстяной свитер с горлом);
- теплую осеннюю куртку либо пуховой жилет;

2.5 обувь

- ходовая обувь (**трекинговые кроссовки, с хорошей рельефной подошвой! Или легкие ботинки**);
- сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки.

2.6 Главное не забудьте☺

- нижнее белье
- купальный костюм
- головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.)
- очки солнцезащитные

3. Средства личной гигиены

- умывальные принадлежности
- небольшое полотенце (**одно!**)
- солнцезащитный крем!!!

4. Специальное снаряжение:

- светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
- походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**)

НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

Возьмите:

- *то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!*
- *то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.*
- фотоаппарат (по желанию)
- мобильный телефон (по желанию)
- треккинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**);

5. Документы:

- Паспорт (**Обязательно**)
- Медицинский страховой полис
- Деньги на непредвиденные ситуации

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!

