

Список вещей № 26

Данный список рассчитан на несложные летние походы по Крыму.

Крым – жаркий и засушливый регион, где дожди кратковременны, а холода редки. Поэтому самая главная рекомендация - это минимум вещей и легкая обувь с хорошей рельефной (треккинговой) подошвой.

Бивуачное снаряжение

1. рюкзак (**от 60л**), коврик, летний спальник (**экстрим +5/+10**) - при наличии все можно взять в клубе (500р. за комплект).
2. большой полиэтиленовый пакет (около 120л), плотный (под вещи).
3. сидуха туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
4. личная посуда (КЛМН)- металлическая или пластиковая!
5. пустая пластиковая бутылка (1 -1,5л)

Одежда и обувь

6. Легкая накидка от дождя (дождевика)
7. **костюм ходовой**
 - легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера);
 - шорты;
 - рубашка х/б или “термо” с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
 - футболка – 2-3 шт. одну желательно “термо” (*хорошо отводит влагу от тела*) ;
8. флисовая кофта (тонкая и легкая)
9. **обувь**
 - кроссовки легкие и продуваемые (с сеточкой) - **ОБЯЗАТЕЛЬНО с хорошей рельефной подошвой**
 - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) и/или сланцы .
10. носки ходовые 3-5 пар. (1-2 пары желательно трекинговые);
11. нижнее белье;
12. купальный костюм;
13. головной убор для защиты от солнца (панاما, бандана и пр.) - **ОБЯЗАТЕЛЬНО**
14. очки солнцезащитные;

Средства личной гигиены

15. умывальные принадлежности;
16. небольшое полотенце (**одно!**);
17. **солнцезащитный крем!!!**

Специальное снаряжение:

18. светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки
19. походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**) – **не обязательно!**
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: противогрибковые (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.*
20. фотоаппарат (по желанию)
 21. мобильный телефон (по желанию)
 22. трекинговые палки (**очень рекомендуем людям с больными суставами**);

Документы:

23. Паспорт (**Обязательно**)
24. Медицинский страховой полис
25. 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!