

Список вещей № 45

Данный список рассчитан на несложные многодневные походы по средней полосе России летом, с ночевками до +10 / +15.

1. Бивуачное снаряжение

- о рюкзак (от 60л), коврик, спальник (комфорт +5 и ниже)
- о два полиэтиленовых пакета (около 30 л), плотные (под вещи и спальник)
- о сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- о личная посуда (КЛМН - кружка, ложка, миска, нож)- металлическая (желательно из «нержавейки»!)
- о спички (в герметичной упаковке) или зажигалка
- о бутылка или фляга для воды (объемом 0,5 – 1 л)
- о перчатки рабочие 1 пара

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда для сна

В зависимости от температуры комфорта вашего спальника, она может вам не понадобится, однако шерстяные носки и лыжная шапочка лишними не будут.

комфортный вариант:

- комплект термобелья “сохраняющее тепло” (на ваше усмотрение);
- шерстяные носки и лыжная шапочка;

бюджетный вариант:

- спортивный шерстяной костюм;
- свитер или водолазка (желательно крупной крестьянской вязки);
- шерстяные носки и лыжная шапочка.

2.2 Костюм штормовой

(поможет пережить возможную непогоду и комфортно чувствовать себя при передвижении по подлеску и кустам) Непогода может застигнуть везде, и лучше быть готовым к дождю. Однако, в обычной ситуации, 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).

2.3 костюм ходовой

- о легкие штаны из синтетических материалов, которые дышат (на случай непогоды и прохладного вечера);
- о шорты;
- о носки ходовые (2-3 пары);
- о рубашка х/б с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- о футболка (2-3 шт.).

2.4 обувь

- о ходовая обувь (**кроссовки, тур. ботинки**);
- о сменная обувь - сандалии или сланцы (для передвижения в пределах базового лагеря).

2.5 Главное не забудьте

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

3. Средства личной гигиены

- о умывальные принадлежности;
- о небольшое полотенце (**одно!**);
- о солнцезащитный крем, крем от солнечных ожогов, защитные аэрозоли от насекомых (**на ваше усмотрение**).

4. Специальное снаряжение:

- о светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки;
 - о походная **МИНИ**-аптечка (с учётом индивидуальных особенностей вашего организма!).
- 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. Возьмите то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.

о фотоаппарат, видеокамеру (по желанию);

о мобильный телефон (по желанию).

5. Документы:

о Паспорт (**Обязательно**);

о Медицинский страховой полис;

о 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?](#)

