

ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ НА 1-2 ДНЯ*

* для **однодневного похода** не нужно бивачное снаряжение, кроме туристической сидушки.
Список можно дополнять в зависимости от маршрута и вашего стиля хождения.



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Нижнее бельё синтетическое
- Футболка ходовая синтетическая или лонгслив
- Термобельё для сна
- Бафф
- Кепка или панاما
- Флисовая кофта или легкая куртка с набивным утеплением
- Шорты
- Мембранные штаны лёгкие или дождевик
- Треккинговые ботинки или кроссовки
- Носки ходовые из синтетики или мерино (2 пары)
- Сменная обувь для лагеря (кроксы, сандалии)
- Гамашы (опционально)
- Ходовые куртка и брюки (софтшелл)
- Шапка



ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак с накидкой от дождя
- Спальный мешок
- Коврик
- Сидушка
- Кружка, ложка, миска, нож
- Очки солнцезащитные
- Термос
- Фляга 1 л



ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Палатка
- Тент
- Горелка
- Топливо для горелки
- Спички или зажигалка от 2 шт.
- Огниво (опционально)
- Ветрозащитный экран
- Фляга 1 л
- Котелок, сковорода
- Еда



СПЛАВ



ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- Туалетная бумага
- Влажная туалетная бумага (биоразлагаемая)
- Гигиеническая помада с SPF
- Аптечка личная
- Средство (репеллент) для отпугивания клещей, комаров, гнуса
- Инструмент для извлечения клещей
- Полотенце походное из микрофибры
- Средства личной гигиены
- Солнцезащитный крем SPF >30



НАВИГАЦИЯ, СВЯЗЬ И ЭЛЕКТРОНИКА

- Телефон
- Навигатор
- Пауэрбанк и провода для ваших гаджетов
- Батарейки / аккумуляторы для фонарей
- Налобный фонарь
- Компас и бумажная карта (опционально)
- Кемпинговый фонарь (опционально)
- Гермоупаковка для вашей электроники



ОСТАЛЬНОЕ (НО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ) СНАРЯЖЕНИЕ

- Документы (паспорт, права, полис ОМС)
- Ремонтный комплект (игла, нитки и т.д.)
- Скотч армированный не менее 10 м
- Шнур вспомогательный 2 мм 20 м
- беруши, маска на глаза
- Спасодеяло
- Мешки для мусора большие (опционально)
- Гермоупаковка для личных вещей, электроники и документов



ДЛЯ ЗАМЕТОК

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____