



## Сотня, чеклист по вещам

Чек-лист, чтобы проверить вещи перед выходом

### 1. Документы

- 1.1** Декларация участника  
*распечатанная бумажка с почты*
- 1.2** Паспорт  
*гражданский паспорт*
- 1.3** Наличка  
*За мероприятие (1500) и за автобус (700)*

### 2. Для передвижения

- 2.1** Штаны  
*желательно синтетика*
- 2.2** Головной убор  
*шапка + защита шеи (баф/шарф)*
- 2.3** Перчатки  
*Лучше две пары, тёплые и полегче*
- 2.4** Дождевик  
*Личный дождевик и (опционально) дождевик на рюкзак*
- 2.5** Трекинговая обувь

*Обязательно разношенная*

- 2.6** Гамаши
- 2.7** Трекинговые носки  
*(опционально) чтобы не было мозолей*
- 2.8** Трекинговые палки  
*(крайне желательно)*
- 2.9** Хоба  
*Маленький туристический коврик чтобы сидеть*

### **3. Для брода**

- 3.1** Сандалии  
*Либо другая лёгкая обувь*
- 3.2** Полотенце  
*Маленькое для ног*
- 3.3** Запасной комплект нательного  
*(вдруг трусы намокнут)*
- 3.4** Запасные носки

### **4. Для сна**

- 4.1** Палатка
- 4.2** Спальник  
*Комфорт на +0°, иначе замёрзнете*
- 4.3** Каремат

*Коврик для сна*

**4.4** Теплые носки

*Отдельно для сна*

**4.5** Термобелье

*Отдельно для сна*

## **5. Для лагеря**

**5.1** Теплая одежда

*Теплая куртка или кофта*

**5.2** Сухая тёплая обувь

*Калоши или чуни (опционально)*

**5.3** КЛМН

*Кружка, ложка, миска, нож*

**5.4** Купальник для бани

*(опционально)*

**5.5** Зубная паста с щеткой

*и другая гигиена*

**5.6** Для розжига костра

*Спички или зажигалка, (опционально) сухое горючее*

**5.7** Туалетная бумага

## **6. Другое**

**6.1** Налобный фонарик

**6.2** Свисток

**6.3** Power bank

**6.4** Индивидуальная аптечка

*Пластырь, эластичный бинт, что-то от головы и живота*

**6.5** Гермомешок

**6.6** Термоодеяло

**6.7** Скотч

*Ремнабор (опционально)*

**6.8** Что-то развлекающее

*Придумать игры, или интересные вопросы (опционально)*

**6.9** Вкусняшки соседу

*Угостить друга (опционально)*

Лайфхаки по сотне: 1. Одежда основное:  ХБ-одежда - не сохнет [свитер, тельняшка, камуфляжка];  Синтетика - лёгкая, сохнущая, тёплая [термобельё, флиски]; • На движение рекомендуют одеваться меньше на 3-5 градусов холоднее, чтобы не вспотеть; • Помним про теорию слоёв;

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?