



Для похода

Стараться брать минимум вещей, только самое необходимое. Брать максимально легкие вещи, выполняющие свою функцию. Средства гигиены брать в минимально необходимых дозировках с расчетом на количество дней в походе (перелить/переложить в маленькую тару). Взять наличку.

1. Одежда

- 1.1** Базовый слой верх, в котором будешь идти. Тонкая, дышащая синтетика хорошо отводящая влагу. Длинный рукав для защиты от УФ.

Я каждый поход ношу термобелье с длинным рукавом.

- 1.2** Базовый слой низ. Можно лёгкие дышащие, хорошо отводящие влагу штаны. Штаны, т.к. защита от УФ

Я ношу термобелье низ + шорты

- 1.3** Носки для трекинга, толстые, с усиленным носком и пяткой. 2 пары.

Летние трекинговые носки похожи на зимние махровые.

- 1.4** Головной убор. Защита ушей, шеи и лица от УФ.

Я ношу шляпу туристическую с широкими полями. Крем от УФ не пользовался ни в одном походе. Не обгорал.



1.5 Перчатки от мозолей и защита от УФ. Можно с длинными пальцами.

В последнем походе были перчатки, полностью закрывающие пальцы. Мне понравилось. Защита от УФ.

1.6 Баф на шею, защита от УФ и ветра.

В каждом походе брал. Полезная вещь.

1.7 Трусы синтетические трекинговые дышащие с хорошим потоотведением. 2 шт.

В качестве ходового я использовал термобельё - низ, в место трусов.

1.8 Ветровка верх и штаны с более плотным плетением с защитой от сильного ветра и небольшого дождя. Обычно, ткань обработана пропиткой от дождя.

При сильном холодном ветре или мелком дожде.

1.9 Пуховка или флиски для утепления в лагере

Вечером и ночью довольно холодно, т. к. В лагере минимум движений, то нужно хорошо утеплиться.

1.10 Комплект термобелья для сна.

Обычно ходовая одежда потная или мокрая от дождя. Для сна или нахождения в лагере хочется надеть сухое и чистое.

1.11 Шапка или балаклава для сна и лагеря.

Вечером и ночью холодно.

1.12 Носки для сна, свободные (без компрессионного эффекта) 1 пара

Для этого похода купил флисовые носки.

1.13 Дождевик. Лёгкий.

1.14 Порадно-выходная одежда. Для города. Футболка, шорты, носки, трусы В этой одежде ты будешь ехать.

Что-то полегче, т. к. весь поход тащить эти шмотки.

1.15 Мембранные носки или пакеты на ноги.

Защищают от влаги, но в то же время дышат.

В случае затяжных дождей или очень большого количества бродов.

Пакеты на ноги от влаги не спасают, но помогают не замерзнуть ноге. Не спасают от влаги, т. к. твоя нога будет мокрая от собственного пота.

1.16 Ходовая обувь. Хорошо дышащие кроссовки.

Во всех походах был в обычных кроссовках Asics. Верх из сетки, очень хорошо дышала нога.

1.17 Лагерная обувь. Сандали, шлепки. Максимально легкие.

Если обувь очень быстро сохнет, то можно использовать для прохождения бродов, что бы не мочить кроссовки.

2. Снаряжение

2.1 Спальный мешок на лимит комфорта 0 градусов. Лучше с наполнением из пуха. Максимально лёгкий и компактный.

Можно любой, я в самом дешёвом и тонком спал в первых двух походах, но было холодно.

2.2 Надувная подушка для сна

2.3 Коврик для сна. Лучше надувной туристический.

Можно спать и на пенке.

2.4 Трекинговые палки.

Алюминиевые трехсекционные на эксцентриках.

2.5 Фонарик налобный. Легкий, компактный.

2.6 Пауэр банк 10000 мАч. Для зарядки телефона и фонарика.

Также для зарядки телефона в дороге/в поезде.

2.7 Зарядник с проводом для телефона, Пауэр банка и фонарика

2.8 Плотный мусорный пакет на всё пространство рюкзака для защиты, вещей от дождя.

2.9 Пенка Поджопник

3. Гигиена

3.1 Туалетная бумага

Сухая туалетная бумага

3.2 Влажная туалетная бумага (растворимая в воде!)

Растворимая в воде!!!

Комбинировать с сухой туалетной бумагой.

3.3 Салфетки влажные антибактериальные

Если не получается помыться, то тщательно протирать себя салфетками.

3.4 Антисептик для рук.

Очень важно после туалета и перед приёмом пищи.

3.5 Антиперспирант сухой, белый, мазать подмышки пах и места где трется и потеет.

3.6 Биоразлагаемое средство для мытья посуды.

Объём средства расчетом на все приёмы пищи. Лишнего не брать. Перелить в маленькую тару.

3.7 Гигиеническая помада для губ.

3.8 Крем для лица, рук.

3.9 Полотенце из микрофибры. Маленькое, легкое.

3.10 Спрей или мазь Теймурова. Чтобы не воняли ноги.

Хорошая вещь. Проверено.

3.11 Щётка и зубная паста

3.12 Мыло.

Вдруг получится подмыться.

4. Принадлежности для приёма пищи

4.1 Чаша с крышкой в которой будешь заваривать еду.

4.2 Ложка.

лёгкая

4.3 Кружка для напитков

лёгкая

4.4 поясная сумка или лёгкий, рюкзак для воды, перекуса и ветровки.
Для радиального выхода.

Лёгкая и компактная в свёрнутом виде.

4.5 Ёмкость для воды.

Минимум 1 литр воды у тебя должно быть с собой для движки на маршруте.

Больше можно меньше не желательно.

5. Аптечка

5.1 Пластырь от мозолей.

Не разу не пользовался в походе, но брал пару штук.

5.2 От диареи. Смекта (сорбент), Экофурил (антимикробное), Лоперамид (останавливают понос)

Высокая вероятность использованная.

5.3 Средства от насморка – сосудосуживающие капли, которые помогут облегчить дыхание.

Поменял перед сном.

5.4 От изжоги

Если бывает изжога.

5.5 От головной боли

Не пользовался, но рекомендуют.

5.6 Стрептоцид

Заживляющее

5.7 Парацетамол

Жаропонижающее

5.8 Вазелин

Если все дни дожди, то рекомендуется намазать ноги вазелином, чтобы не натирало.

5.9 Бинт

5.10 Таблетки от укачивания

5.11 Изотоник. Для восстановления солей и минералов в организме.

6. Мелочи

6.1 Свисток

Подавать сигнал группе

6.2 Иголка и нитка для ремонта снаряжения.

6.3 Пакеты для мусора 1 шт, пакеты фасовочные 2-3 шт

Складывать упаковку от еды и для изоляции мокрых или грязных вещей.

6.4 Ножницы для ногтей

лёгкие и компактные

6.5 Пилка для ногтей

Лёгкая и компактная

6.6 Очки с защитой от Уф

защищают от солнца и ветра.

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

как это убрать?