



В поход

Чек-лист был создан для упрощения подготовки к походу и минимизации рисков, связанных с отсутствием важных предметов первой необходимости. Его главная цель - обеспечить путешественников необходимыми вещами, инструментами и знаниями, чтобы пребывание на природе было комфортным, безопасным и приятным.

Общее снаряжение

☐ Рюкзак

Удобный вместительный рюкзак

☐ Палатка

Легкая водонепроницаемая палатка подходящего размера

☐ Спальный мешок

Теплый спальный мешок

☐ GPS-навигатор

Устройство навигации или смартфон с приложением для треккинга

☐ Фонарь

Надежный фонарь с запасными батарейками

☐ Горелка и топливо

☐ Посуда

Набор компактной посуды (котелок, миска, кружка, ложка)

Одежда и экипировка

☐ Верхняя одежда

Водонепроницаемый дождевик, ветровка, теплые свитера, термобелье

☐ Головной убор

Шапка или кепка для защиты головы от солнца и холода

☐ Перчатки

Ветрозащитные перчатки для холодных ночей

Продукты питания

☐ Сухпайки

Энергетически насыщенная еда длительного хранения (консервы, каши быстрого приготовления, орехи, сухофрукты)

☐ Вода

Бутылки воды

☐ Специи и соль

Компактный набор специй и соли для улучшения вкуса пищи

Медицинская аптечка

☐ Медицинские бинты

Стерильные бинты, марля, пластырь, эластичный бинт

☐ Антибактериальные мази

Мази для обработки ран и царапин

☐ Личная гигиена

Туалетная бумага, зубная щётка, средство личной гигиены

☐ Противоаллергическое средство

Таблетки для предотвращения аллергической реакции

☐ Жгут медицинский

Используется для остановки сильного кровотечения

Прочие полезные мелочи

☐ Средство от комаров и клещей

☐ Ремонтный комплект

Иголки, нитки, заплатки, клей, изолента

☐ Солнцезащитный крем