



Чек-лист по вещам для одного человека в поход

Для передвижения

Головной убор

Кепка или панамка

Дождевик

Личный дождевик и (опционально) дождевик на рюкзак

Слой ветрозащиты

легкая куртка или анарак

Штаны

Шорты

Трекинговая обувь

Важна: износостойкость, надежность фиксации голеностопа, твердость подошвы.

Трекинговые носки

(опционально) Чтобы не было мозолей, можно обойтись обычными

Трекинговые палки

(опционально)

Емкость для воды

Фляжка или бутылка (0.5 - 1 литр)

Сменное белье

Носки, трусы, футболки

Для сна

- Термобелье
Отдельно для сна
- Теплые носки
Отдельно для сна
- Каремат
коврик пенный для сна
- Спальник

Для лагеря

- Штаны для лагеря
Вторая пара штанов
- Теплая одежда
Теплая куртка или кофта
- Обувь для лагеря
Калоши или сандалии или чуни. Или сандалии + бахилы + носок
- Хоба
Маленький туристический коврик чтобы сидеть

Другое

- Нож
Желательно складной, так как он удобнее
- Налобный фонарик

- Батарейки для фонарика
- Свисток
- Туалетная бумага
- Перчатки
- Ложка, вилка
- Кружка, тарелка
- Зубная паста с щеткой
- Мыло, шампунь
- Солнцезащитный крем
(опционально)
- Солнцезащитные очки от ультрафиолета
(опционально)
- Для розжига костров
Спички или зажигалка, (опционально) сухое горючее
- Power bank
- Индивидуальная аптечка
Пластыри, эластичные бинты, бепантен
- Гермомешок
- Термоодеяло
- Пакеты салафановые для упаковки вещей
Можно мусорные

Полотенце

желательно из микрофибры (опционально)

Ремнабор

опционально

Скотч

Доп. Рюкзачок

опционально

Что-то развлекающее

*Например игральные карты или кроссворд с ручкой, или стикеры с ручкой
(опционально)*

Вкусняшки по вкусу

Небольшой личный перекус (опционально)

Документы

Паспорт

гражданский паспорт

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

как это убрать?