



Летний поход

Вы собрались в поход летом?! Алтай'Гид поможет.

Взять эти документы в путешествие:

Билеты

Билет на поезд + билет на самолет

Паспорт

Взять оба: гражданский паспорт + заграничный паспорт

Заявка в МЧС

Обязательно подайте заявку или проверьте, что ваша группа зарегистрирована в местно МЧС, известен маршрут, даты входа и выхода с него. Это легко сделать онлайн, займет немного вашего внимания но возможно поможет сохранить ваше здоровье в случае непредвиденной ситуации.

Взять эти вещи в дорогу:

Полис ОМС

Захватите полис ОМС

Сменная одежда

Джинсы либо штаны, для поездки, выхода в город. Футболку, сменное нижнее белье.

Куртка

Захватить ветровку или теплую кофту, на случай непогоды.

Сменная обувь

Сменная обувь для поездки. Помните, что походная обувь может быть повреждена, плохо пахнуть от сырости и т.д.

Легкая сворачиваемая сумка или баул для сменной одежды

Вы сможете сложить сменную одежду и оставить в месте заброски до возвращения с маршрута.

Одежда для похода:

Термобелье

Комплект легкого термобелья поможет не замерзнуть прохладными ночами и добавит вам комфорта на привале.

Спортивная футболка 2-е шт.

Для несложного похода без физической активности, рыбалки или охоты подойдет одежда из 100% хлопка для похода с высокой физической активностью или нагрузками лучше выбрать синтетику с добавлением хлопка или футболки с серебрянными нитями (обладающими антибактериальными свойствами, такая футболка позволит бороться неприятным запахом). Для походов в солнечной гористой и открытой местности стоит рассмотреть футболки с длинными рукавами и воротником (типа "водолазка") для избежания солнечных ожогов.

Штаны

Легкие тянущиеся штаны из синтетической ткани с добавлением хлопка.

Флисовая кофта или рубашка

Флисовая кофта или флисовая рубашка для непогоды

Ветровка (штормовка) или дождевик

Ветровка или анорак с водостойким покрытием. Для сложных и длительных походов с большой нагрузкой можно выбрать мембранную ткань. Она обеспечит своевременный отвод влаги.

Водонепроницаемые (3-х слойные носки) носки, 2е пары.

Тип Dexshell. Обеспечат сухость и комфорт в походе. Высокая носкость позволит использовать их в последующих походах.

Перчатки туристические

Перчатки на случай дождя, непогоды, горных походов или бивачных работ.

Головной убор с козырьком

Кепка или кепка-"бедуинка" для защиты шеи от солнечных ожогов.

Запасной комплект нижнего белья

Имейте запасной комплект на случай длительного похода и непредвиденных обстоятельств.

Взять эти вещи для похода:

Рюкзак

Выбирайте рюкзак исходя из условий похода и ваших физических возможностей. Для группового похода подойдут рюкзаки от 50и до 80 литров.

Повербанк для телефона и фотоаппарата

Выбирайте повербанк известного бренда с емкостью не менее 20000 мА, что обеспечит ваши устройства срок похода до 10-и дней.

Гермопакет для документов

Небольшой гермопакет, в который можно положить паспорт и телефон.

Треккинговые палки

Постарайтесь взять именно треккинговые палки, а не палки для скандинавской ходьбы. Для прочности, треккинговые палки имеют большой диаметр, тонкий темляк для быстрого освобождения руки, неопреновую рукоять, некоторые модели снабжены системой антишок.

Гермомешок

Гермомешок для хранения одежды, документов, батареек, спичек и т.д.

Солнцезащитные очки

Очки с УФ фильтром

Средство от комаров и насекомых

Комары могут быть в самых неподходящих местах и лучше иметь от них защиту.

Персональный нож

Подойдет хорошо наточенный небольшой складной или нераскладной нож в ножнах.

Спальный мешок

Выбирайте исходя из предполагаемых ночных температур. Чем "теплее" мешок тем он тяжелее.

Коврик раскладной или самонадувающийся.

Для самонадувающегося коврика желательно захватить и обычный тонкий коврик "карегат" для избежания повреждений, если палатка имеет плотное дно то можно обойтись одним самонадувающимся ковриком.

Налобный фонарь

Налобный фонарь выбирать по яркости и возможности регулирования светового потока.

Батарейки для фонаря

Держите как минимум один запасной комплект.

"КЛМнэ"

Кружка-ложка-миска. По возможности выбирайте из легкого металла. Помните пластиковую посуду можно случайно расплавить.

Термос или туристический пакет для воды.

Термос, если предпочитаете чай или кофе, туристический пакет для воды с трубкой, если предполагается жаркая погода.

Зажигалка

Простая газовая зажигалка.

Туалетная и влажная биоразлагаемая туалетная бумага

Биоразлагаемая туалетная бумага также послужит заменой влажных салфеток для рук и при этом не загрязняет природу.

Предметы личной гигиены

Вместо мыла советуем взять твёрдый шампунь, это будет более функционально чем

мыло и шампунь по отдельности.

Обувь для похода:

- Треккинговые ботинки или треккинговые кроссовки
Ботинки с высоким голеноостопом и подошвой Vibram подойдут для походов по пересеченной местности.
- Резиновые тапочки
Для лагеря

Личная аптечка

- Обезболивающие
Обезболивающие на случай головных или зубных болей.
- Антигистаминные препараты
На случай аллергии
- Пластырь
Лучше брать пластырь в рулоне, его можно использовать для мелкого ремонта вещей.
- Витамины
В походе идет большой расход энергии и необходимо пополнять запас микроэлементов.
- Препараты для обработки ран и средство от ожогов.
Йод в виде карандаша не занимает много места. Можно включить в аптечку раствор Хлоргексидина. Так же рекомендуется иметь средства от ожогов.
- Разогревающая мазь для мышц и суставов
Разогревающая мазь на случай мышечных болей.
- Парацетамол или его содержащие препараты
На случай простуды или гриппа.
- Бинт

Бинт самофиксирующийся для перевязки.

Таблетки для обеззараживания воды

Несколько хлор или йодосодержащих таблеток на случай невозможности кипячения воды.

Общее снаряжение:

Палатка

Выбирайте "туристическую" палатку, если предполагается пеший поход. Ее главные отличия от "кемпинговой" меньшая высота, размер, соответственно вес и несколько большая цена. Для автопутешествия выбирайте "кемпинговый" вариант.

Туристические котелки 2-е шт.

Один для еды и другой для воды и чая. Лучше брать один большой и один маленький, чтобы складывать один в другой.

Небольшой топор

Современные топоры весом до 800 прекрасно справляются с дровами и небольшими деревьями и сучьями. Мы настоятельно не рекомендуем вам рубить деревья, в наших лесах без труда можно обойтись валежником и палыми деревьями.

Газовый резак и баллон к нему

Газовый резак позволяет быстро разжечь костер и будет незаменим для розжига отсыревших дров.

Складная газовая горелка для приготовления еды и баллоны к ней.

Опыт показывает, что 3-4 картриджей размером 220г хватает на 5 дней похода для компании из 4 человек. Хорошо подойдет с утра, когда нет времени на розжиг костра или печки.

Печка щепочница

Печка щепочница, удобна для небольшой компании. Позволяет не тратить время на дрова и сберечь экологию.

Пакеты для мусора

Неразлагаемый мусор (стекло, пластик и алюминий) лучше упаковывать и унести с собой до "цивилизации".

После того как все проверю по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" на диван и посидеть пару минут. Говорят это хорошая примета))). И в путь!

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

как это убрать?