



СНАРЯЖЕНИЕ В ПОХОД

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ПОХОДА

ОДЕЖДА

Нижнее бельё

Футболка

Рубашка с длинным рукавом

Тонкая

Термомайка

Термоштаны

тонкие

Бафф/Кепка/Панама

Флисовая кофта

Брюки Softshell/Мембранные

Softshell – это ткани с многослойной конструкцией, внешне напоминающие нейлон, а с изнанки – флис. Концепция производства софтшелла позволяет достичь оптимальных эксплуатационных характеристик всего от одного слоя одежды, заменяющего два и более: отведение влаги, вентиляция, сохранение тепла, защита от ветра и осадков.

Куртка Softshell/Мембранная

Softshell – это ткани с многослойной конструкцией, внешне напоминающие нейлон, а с изнанки – флис. Концепция производства софтшелла позволяет достичь оптимальных эксплуатационных характеристик всего от одного слоя одежды, заменяющего два и

более: отведение влаги, вентиляция, сохранение тепла, защита от ветра и осадков.

Треккинговые ботинки

Сменная обувь

Для лагеря. Сандали если планируется переправа в брод.

Термобелье/гамашы/футболка

Для сна

Пуховой свитер/жилет

В зависимости от температуры

Дождевик/бахилы

В зависимости от погоды и мест похода.

Шапка

В зависимости от температуры

Перчатки

В зависимости от температуры

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Рюкзак/накидка

Тип и объем в зависимости от типа и продолжительности похода

Спальный мешок

Обязательно с учетом температуры ночью

Пенка/Самонадувайка/Надувной коврик

Подушка

Не обязательный элемент. Возможно заменить чехлом от спального мешка или коврика наполненного личными вещами.

Трекинговые палки

Не обязательны, но с ними удобнее/безопаснее.

Фонарь

Желательно налобный (свободные руки)

Сидушка

Возможно заменять ковриком в сложенном виде

КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

Полотенце

Возможно два (большое и маленькое) в зависимости будете ли купаться/плавать

Термос

Зубная щетка/паста

Туалетная бумага/совок

Замечайте следы!

Мыло

Биоразлагаемое

Средство от насекомых

Мази, спреи, свечи, фумигаторы, дымовые шашки и т.д.

Солнцезащитные средства

Крема, спреи, молочко, стики, лосьоны, масла, гели, очки и т.д.

ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Палатка/бивачный мешок/тент

В зависимости от времени года, локации и т.д.

Футпринт/пол/подстилка

Дополнительная подстилка под палатку. Удобна как доп. одеяла в случае сильного

похолодания, доп. укрытия, коврика для пикника и т.д.

Горелка

Газовая/спиртовая/мультитопливная/щепочница и т.д.

Топливо

В зависимости от используемого вами вида горелки (газ, спирт, бензин и т.д.) В случае отсутствия горелки учесть наличие дров, щепы на месте привала.

Спички/зажигалка/огниво

Лучше и то и другое!

Ветрозащитный экран

в случае использование топливных горелок

Канистра/фляга/баклажка

Для питьевой воды

Складное ведро

Не обязательно. Удобно для готовки, стирки, мытья фруктов/овощей и т.д.

Котелок/сковорода/кастрюля

Емкость для приготовления/подогрева/запаривания пищи.

Аптечка

** обезболивающие и жаропонижающие препараты: (Диклофенак, Нимесулид, Кеторолак, Ибупрофен и т.д.) * средства от аллергии (Цетиризин, Лоратадин, Фенкарол и т.д.) * препараты от диареи (Смекта, активированный уголь, Полисорб, Нифуроксазид, Фуразолидон и т.д.) * перевязочные средства (стерильные бинты разной ширины, эластический бинт, стерильные повязки, бактерицидный и обычный пластырь, гемостатическая губка или салфетки и т.д.) * антисептики для обработки ран (йод, перекись водорода, зеленка и т.д.)*

Еда

Завтрак, обед, ужин, перекус (очень индивидуально, в зависимости от интенсивности и индивидуальности)

Соль/специи/масло

для случая если будете готовить еду

Ремонтный комплект

скотч, нитка, иголка, клей, латки и т.д.

Мультитул

Не обязателен. Но часто выручает!

Топорик/пила

На случай если планируется готовить на костре или устанавливать рукотворное укрытие.

Мешки для мусора

Не оставляйте после себя не мусора, не следов!

Моющее средство

Для мытья посуды. Биоразлагаемое.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Документы/деньги/пропуска

Не габаритные - лучше перебздеть!

Навигатор/компас/карта

Заранее составьте маршрут. Скачайте его офлайн и распечатайте.

Оповестите о вашем маршруте

Оповестите о вашем маршруте (время начала окончания, локации, местах ночевок и т.д.) своим знакомым или в спец. группе: https://t.me/vnimanie_idu_v_pohod Чем больше инфы. Тем лучше!

Средства защиты

От падения, животных (каска, свисток, петарда, спрей и т.д.) (не убегать, не бояться, не обижать, ждать, пока хищник уйдёт, отпугнуть шумом/крик если группой)

Фонарь налобный

дополнительный не помешает :)

Очки солнцезащитные

Камера фото/видео

По желанию

Телефон

Предупредите родных/близких что возможно в некоторых районах не будет связи.

Запасные батарейки

на фонарь, камеру, телефон и т.д.

PowerBank/солнечная батарея

Гермочехол

для электроники, документов, вещей, спального мешка и т.д.

Это базовый набор снаряжения на 1-3 дня, пешего похода. Данный чек лист необходимо дополнять/редактировать в зависимости от сложности, типа/вида, времени года.

HIKER.UZ

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

[как это убрать?](#)