



Чек-лист "Что нужно взять с собой в поход"

Чек-лист создан по заданию к курсу Теория и практика массовой информации.

Необходимые вещи в поход:

Рюкзак

для перевозки всех вещей.

Одежда

в зависимости от погоды, включая водонепроницаемые куртку и ботинки.

Еда

достаточно пищи на все дни похода.

Питьевая вода

достаточно воды на все дни похода.

Палатка

необходимо иметь укрытие от непогоды и насекомых.

Спальный мешок

чтобы сохранять тепло и оставаться сухим в течение ночи.

Фонарик

источник света в темноте.

Коврик

изоляция между спальным мешком и землей.

Кружка и тарелка

для еды и питья.

Палочки для ходьбы

помогут сохранить равновесие и уменьшить нагрузку на колени и ноги.

Защита от солнца

крем для солнца, кепку и очки.

Нож

для приготовления пищи и резки предметов.

Карта и компас

для навигации и ориентирования на местности.

Первая помощь

полный комплект для лечения ушибов и ран.

Топор и пила

для срезания сухостоя и создания костра.

Средства личной гигиены

мыло, зубная щетка, зубная паста и туалетная бумага.

Радио

чтобы оставаться на связи с внешним миром в экстренных ситуациях.

Защита от насекомых

средства от комаров, клещей и других вредителей.

Огниво/спички/зажигалка

для разжигания костра.

Книги

для отдыха вечером.

После того как все проверил по чек-листу, нужно сесть "на дорожку" 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?