

## **ПЕРЕЧЕНЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ ЗАБЫТЬ, СОБИРАЯ РЮКЗАК В ЭКСПЕДИЦИЮ**

1. Паспорт
2. Копия медицинского полиса
3. Деньги (сумма – в зависимости от личных потребностей, но не менее суммы, необходимой на проезд от места проведения экспедиции до дома)
4. Головной убор (светлых тонов – кепка, фуражка, платок, бандана)
5. Нижнее белье (трусы, носки, майка)
6. Комплект лёгкой одежды с длинным рукавом и длинными штанинами (от солнца)
7. Комплект лёгкой тёплой одежды (спортивный костюм) на случай холода
8. Плащ, куртка от дождя или дождевик
9. Обувь (тапочки для лагеря, трекинговые ботинки/плотные кроссовки или кеды для работы, галоши или резиновые сапоги на случай сырой погоды)
10. Купальник или плавки
11. Лёгкая одежда с коротким рукавом и короткими штанинами (на жаркую погоду)
12. Средства гигиены (зубная паста, зубная щётка, мыло в мыльнице, туалетная бумага, шампунь, бритва, мочалка, полотенце)
13. Медикаменты, лейкопластырь, бинт, антигистаминные препараты (от аллергии), лекарства индивидуального назначения.
14. Перчатки хлопчатобумажные хозяйственные
15. Хозяйственные и бытовые предметы: ножницы, иголка, нитки белые и чёрные, спички или зажигалка (в непромокаемом пакете), фонарик налобный, батарейки к нему, ножик складной, моток верёвки, полиэтиленовая плёнка
16. Посуда: миска металлическая, кружка металлическая, ложка металлическая
17. Туристические принадлежности – палатка, коврик, спальный мешок (если не предоставляется организаторами или есть желание взять свое)
18. Средство от комаров и прочих насекомых/москитная сетка
19. Солнцезащитные средства
20. Сотовый телефон, зарядное устройство к нему.
21. Сидушка туристическая