

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
К ОБЪЯВЛЕНИЮ О ВСЕРОССИЙСКОМ КОНКУРСЕ НА УЧАСТИЕ В  
КОМПЛЕКСНОЙ ЭКСПЕДИЦИИ НА ОСТРОВА КУРИЛЬСКОЙ ГРЯДЫ  
«ВОСТОЧНЫЙ БАСТИОН – КУРИЛЬСКАЯ ГРЯДА»  
(ПЯТЫЙ ПОЛЕВОЙ СЕЗОН)

Перечень личного имущества,  
обязательного к использованию участниками  
экспедиции в июне-сентябре 2024 г.

В водонепроницаемом пакете иметь при себе:

Паспорт (оригинал), деньги на проезд до места старта экспедиции, мобильный телефон с зарядным устройством, необходимые медикаменты, светоотражающий жилет.

**Группа А. Медикаменты – личные потребности**

1. Головная и зубная боль
2. Желудок, изжога, диарея
3. Мазь от ушибов и эластичный бинт
4. ОРЗ, грипп
5. Аллергия
6. Пластыри: порезы, мозольный
7. Средства от комаров, белоножки и клещей
8. В отдельном подсумке для полевых выходов: 2 жгута Эсмарха, эластичный бинт, эластичная шина, 2 перевязочных пакета, 2 бинта, а также прочие средства оказания первой доврачебной помощи, которыми Вы умеете пользоваться

**Группа Б. Средства гигиены**

1. Зубные щетка и паста
2. Мыло в мыльнице
3. Шампунь

4. Влажные салфетки или влажная туалетная бумага
5. Бритвы, зеркало и гель для бритья
6. Ножницы или щипцы для ногтей
7. Полотенца 2 шт. – для умывания и душа
8. Мочалка
9. Расческа

### **Группа В. Одежда**

1. Влагостойкий костюм (куртка или плащ и брюки)
2. Комплект утепленной одежды (куртка, брюки или полукомбинезон)
3. Костюм для полевых работ
4. Куртка утепленная с капюшоном
5. Свитер легкий (флиска)
6. Термобелье
7. Футболки х/б
8. Трусы; носки
9. Головной убор утепленный
10. Головной убор летний (кепка или панама)
11. Перчатки рабочие (1-2 пары)
12. Шорты

### **Группа Г. Обувь**

1. Ботинки туристические или армейские
2. Сменные ботинки туристические или армейские
3. Сапоги резиновые (до колена)
4. Кроссовки
5. Тапки для отдыха в лагере

### **Группа Е. Экспедиционное снаряжение**

1. Влагостойкий баул транспортный или рюкзак экспедиционный

2. Газовая плитка походная (с газовыми баллонами)
3. Часы наручные
4. Ложка, кружка, миска
5. Нож
6. Фляга для питьевой воды с поясным ремнем
7. Фонарь налобный с батарейками
8. Очки солнцезащитные
9. Нитки и иголки
10. Спальный мешок (комфорт -5)
11. Туристический коврик
12. Туристическая подушка, по желанию
13. Туристическая кровать, по желанию
14. Палатка (возможно одну на несколько человек для полевых выходов)
15. Средства подачи сигнала и отпугивания хищников (сигнал охотника, фальшфейеры)

**Группа Ж. Продукты питания (на 2 суток).**

1. Индивидуальный рацион питания ИРП (сухой паёк)
2. Вода питьевая бутилированная