

## Перечень необходимых вещей и снаряжения для походов:

по зап. и центр. Кавказу (Россия, Грузия) с июля по август

по Карпатам с июля по август

по Турции в мае, октябре

по Крыму в мае, июне, сентябре

Помните, что горы, даже самые простые, это горы. Они прихотливы с погодой и препятствиями. Поэтому даже в самый простой поход необходимо надежно подготовиться.

### Снаряжение:

- Палатка двухслойная
- Рюкзак не меньше 65 л для женщин и 80 л для мужчин, желательно с накидкой от дождя
- Спальный мешок с  $t_{\text{comf}} < 5^{\circ}\text{C}$  для женщин и  $t_{\text{comf}} = 5^{\circ}\text{C}$  для мужчин
- Пенка обычная или надувной коврик не тоньше 2,5 см
- Сидушка (подпопник) желательна
- Налобный фонарик и запасные батарейки
- Кружка, ложка, миска
- Емкость для воды: фляга или пластиковая бутылка. Общий объем не меньше 1,5 л
- Гермомешки либо плотные мусорные пакеты.  
Независимо от погоды необходимо упаковывать в них спальный мешок и всю одежду.
- Трекинговые палки при необходимости

### Одежда и обувь

- Ботинки или кроссовки
- Сланцы (для вечера и привалов)
- Ветровка или мембранная куртка для защиты от дождя
- Плащ, пончо или обычный дождевик
- Ветрозащитные штаны и кофта
- Флисовая кофта
- Шорты
- Футболки 2 шт., для 9-дневных походов – 3 шт.

- Белье и носки в половину от кол-ва дней
- Баф, бандана или кепка
- Плавки и купальник
- Белая рубашка или кофта с длинным рукавом (вместо футболки) для тех, кто быстро сгорает

## Косметика

Прочтите об *альтернативных* средствах гигиены в походе и о том, какого *объема* средства с собой брать в горы: [http://green-travel.biz/article/feminine\\_hygiene/](http://green-travel.biz/article/feminine_hygiene/)

При необходимости берите *маленький* кусочек мыльца (50 г), *маленькую* бутылочку шампуня (50 мл) и т.д.

- Индивидуальные медицинские препараты.  
*Согласуйте заранее с руководителем похода!*
- Зубная щетка, паста
- Цитеал или аналогичную жидкость для гигиены
- Эластичный бинт, пластыри
- Туалетная бумага
- Крем от солнца при необходимости
- Крем от комаров при необходимости
- Гигиеническая помада при необходимости
- Шампунь и мыло при необходимости
- Маленькое полотенце при необходимости

## Ценности

- Документы, деньги, билеты, страховой полис для активного отдыха
- Мобильный телефон заряженный. Выключайте в поезде, там он быстро разряжается.
- Фотоаппарат и запасной аккумулятор при необходимости.  
К фотоаппарату желательно взять УФ или поляризационный фильтр.
- Ручка, карандаш, блокнотик при необходимости
- Солнцезащитные очки при необходимости

## Оставьте дома

- Нож
- Костровое оборудование: маленький котелок, горелку, газ и т.д.

- Керамическую, стеклянную или эмалированную металлическую посуду. Даже самую любимую. При отсутствии иной, купите самую дешевую пластиковую на рынке.
- Большие емкости с шампунем, гелем для душа, пр.
- Декоративную косметику
- Огромные полотенца
- Зарядные устройства для всей электроники. Исключение – телефон
- Штатив, вспышку, сменные объективы и прочие дополнения к фотокамере.
- Аптечку. Исключение – необходимые на одного человека индивидуальные препараты
- Вкусняшки и личную еду. Питание достаточно.

*При необходимости соблюдения диет согласуйте заранее с руководителем похода*

Эти вещи не будут учитываться при распределении общего веса продуктов. Возьмете лишнее – будете нести больше всех.

### **Запрещено брать в поход**

- Алкоголь и марихуану
- Раскладные стульчики, мангалы, походный душ, пр.

Согласуйте с проводником, руководителем похода весь перечень лекарств, косметических средств, продуктов питания, городской одежды, фото и видео аксессуаров которые Вы считаете необходимыми в походе. В каждом отдельном случае на каждом маршруте те или иные вещи могут быть допустимы.

Прочтите о том, как выбрать и какой рюкзак, коврик, палатку, о том как все это правильно упаковать, о хранении вещей и продуктов, о подготовке и тренировках перед походом.

Все эти советы мы опубликовали на сайте: <http://green-travel.biz/article/>

Помните, что каждый лишний грамм в походе будет утомлять Вас сильнее. А мы специально стараемся, чтобы Вам было легко и от похода Вы получили удовольствие, чтобы были силы смотреть по сторонам, а не только под ноги.

*С уважением к Вам,*

*команда «Зеленого Туризма»*