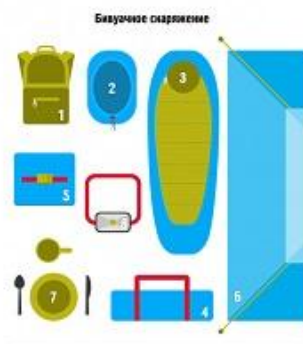
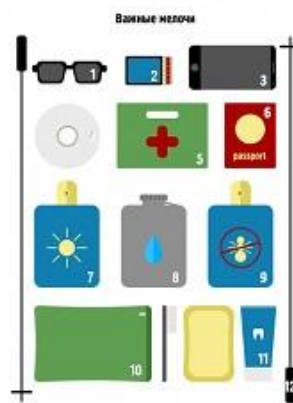


Как подготовиться к путешествию, чтобы не попасть в экстремальную

Что я возьму с собой в поход



1. Рюкзак
2. Навеска на репшот от дождя
3. Спальный мешок
4. Варочный котелок
5. Спиртовка
6. Палатка
7. Котелок (стержень, ложка, ложка, чай)
8. Навигационный фонарик

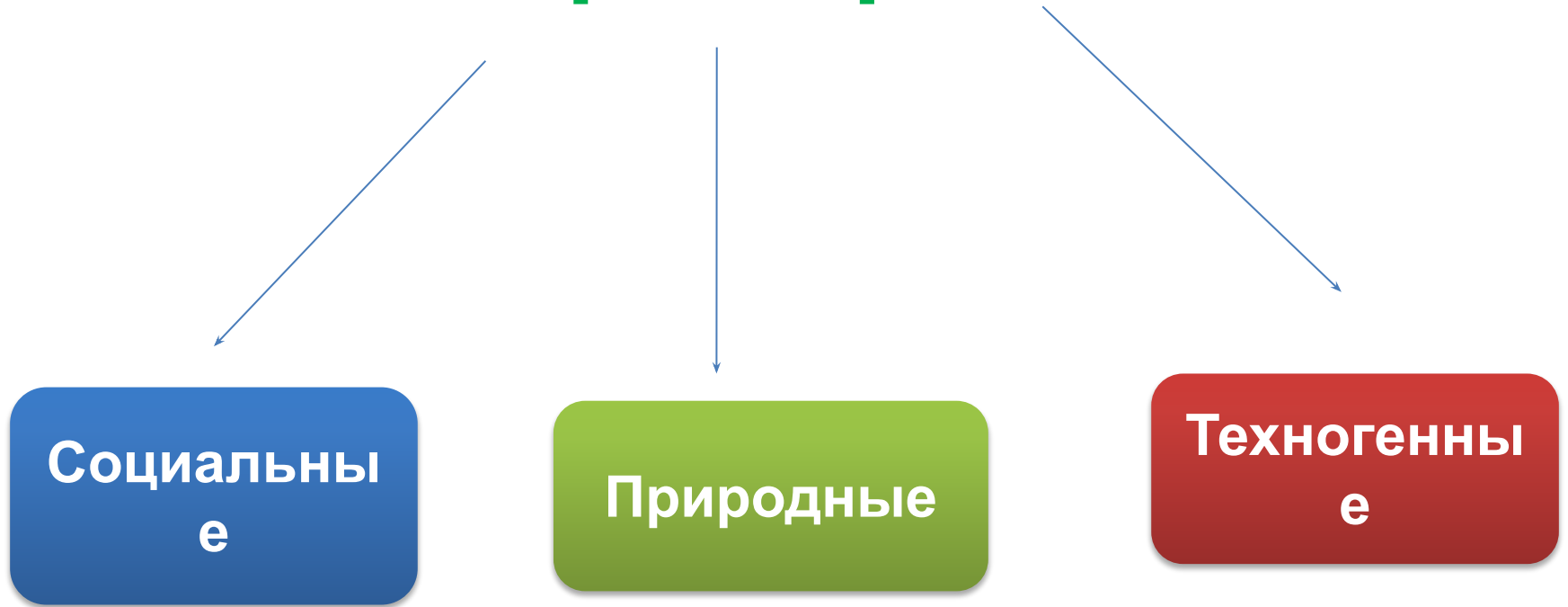


1. Солнцезащитные очки
2. Спички
3. Мобильный телефон
4. Тв (полностью заряжен)
5. Батарейки
6. Документы
7. Солнцезащитный крем
8. Фляга для воды
9. Средство от насекомых
10. Горючее
11. Средство личной гигиены (мыло, шампунь)
12. Тренировочные галки



- Головной убор
Хорошая футболка
Флисовая рубашка
Синтетическая футболка
Шорты
Спортивные брюки
Термобелье
Хлопчатобумажные носки
Спортивная обувь
Хорошие перчатки

Потенциально опасные факторы



Правила путешествия

1. Установить контакты с поисково - спасательной службой.



2. Разработать маршрут



3. Позаботится о личном снаряжении



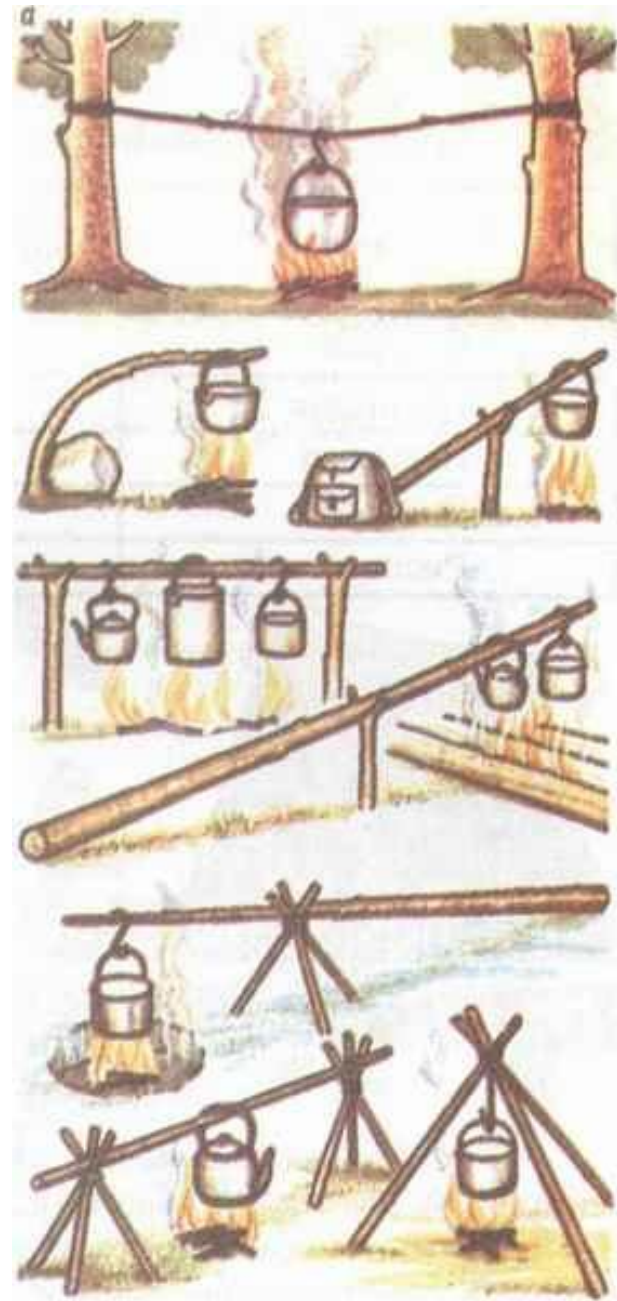
ПРИМЕРНЫЙ НАБОР ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ТУРИСТА.



Рюкзак, костюм, носки, палатка, головной убор, расческа, обувь, свитер, спальный мешок, тубик с мазью от комаров, посуда, москитная сетка.

Компас, карта, топор

4.
Продумать
групповое
снаряжени
е



5. Приготовить НАЗ (Носимый аварийный запас)

