

Снаряжение для различных видов походов



Личное снаряжение



- Рюкзак
- Туалетные принадлежности
- Блокнот, ручка
- Палатка
- Спальный мешок и трапик
- Перочинный нож
- Саперная лопатка
- Запасная одежда и обувь
- Надувная лодка и насос
- Накидка от дождя (1,5 x 1,5)



- Спички
- Посуда для приготовления пищи
- Запас продовольствия
- Миска, кружка, ложка
- Топорик
- Рабочие рукавицы
- Фонарик
- Карта и компас
- Аптечка

• спальный мешок

• палатка

НЕ ОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ.

• туристический коврик (каремат)

• двое штанов

• футболки или рубашки

• тёплая кофта

• головной убор

• две пары обуви.

• две-три пары носок

• тёплая шапочка

• нижнее бельё

• походная посуда (миска, кружка, ложка, нож)

• фляга для воды

• полотенце

• рюкзак

К • полотенце

• мыло в мыльнице

• зубная щётка с зубной пастой

• туалетная бумага

• медицинская аптечка

• ремонтный набор (иголка, нитки)

• спички, зажигалка

• паспорт

• Дождевик

фонарик

В поход !



При подготовке к походу его участники:

- собирают необходимое снаряжение для группы в зависимости от учебных задач и условий погоды, продукты питания, одежду по сезону;
- тренируются в правильной укладке рюкзака;
- определяют способы выхода в исходную точку маршрута (пешком или на определенных видах транспорта в зависимости от условий проживания).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Зарядка, общая
физическая
подготовка.

2. Устранение
медицинских
противопоказаний.



В ПОХОД!!!!!!

