

Что взять с собой в поход на день. Чеклист от OurNorth.ru

| | |
|---|--|
| Снаряжение для похода | Инструменты и ремонт |
| Рюкзак. | Нож или мультитул |
| Треккинговые палки. | |
| Зимние устройства для хождения по снегу или для лучшего сцепления на льду. | Экстренные ситуации |
| Навигация | Аптечка или медицинские принадлежности |
| | Два маршрута (1 оставьте другу, 1 с собой) |
| Карта | Личные вещи (телефон, удостоверение личности и т.д.) |
| Компас | Носовой платок |
| Описание маршрута или путеводитель | Обезболивающее (аспирин/ибупрофен) |
| Часы с альтиметром | Антибактериальные/антисептические салфетки |
| GPS | Бинт и пластырь |
| Приложения для смартфона. | Перекись. |
| | Фонарик или налобный фонарь |
| Еда и вода | Свисток |
| | Спички и зажигалка. |
| Бутылки для воды. | |
| Перекус. | Защита от солнца |
| Пакет для мусора + запасной. | |
| Обед | Солнцезащитный крем |
| | Солнцезащитные очки |
| Одежда | Панама или бейсболка |
| | Бальзам для губ с SPF |
| Нижнее белье | |
| Рубашка / футболка. | Здоровье и гигиена |
| Быстро сохнущие штаны/шорты | |
| Рубашка с длинным рукавом (от солнца, насекомых) | Антисептик для рук |
| Легкая флисовая кофта или куртка | Средства для женщин (для менструации) |
| Носки (синтетические или шерстяные) | Туалетная бумага. |
| | Репеллент от насекомых |
| Дополнительные предметы для дождливой и/или холодной погоды: | Рецептурные лекарства |
| Дождевик (куртка и штаны) | Детские салфетки |
| Длинное нижнее белье | |
| Теплая, утепленная куртка или жилет | |
| Флисовые штаны | |
| Перчатки или варежки | |
| Теплая шапка. | |
| Дополнительно: | |
| Бандана или шарф | |
| Гетры (для дождливых, снежных или грязных условий) | |
| Обувь | |
| Выберите в зависимости от сезона и местности: Походные ботинки, кроссовки для троп, походные сандалии. | |