

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА ДЛЯ ПЕШЕГО ПОХОДА

№	№	Наименование	Количество	Примечания – рекомендации
1.	1.1	Рюкзак	1 шт.	Объем рюкзака 60-90 литров. Желательно, чтобы рюкзак был анатомическим или, по крайней мере, имел мягкие вкладыши со стороны спины и на лямках. Если рюкзак имеет металлические пластины для придания формы, для дальнего похода, их желательно снять. Рюкзак должен иметь пояс, застегивающийся на талии (также с мягкими вкладышами) и пояс, застегивающийся на груди – это облегчает нагрузку на спину при длительном переносе. Если грудного пояса у рюкзака нет – желательно изготовить его самостоятельно. Более удобны и практичны рюкзаки, имеющие два входа, - один сверху, и один в нижней части, позволяющий достать необходимые вещи (например, спальник) не вытаскивая из рюкзака все его содержимое. Чем больше на рюкзаке внешних ремней и пряжек, тем удобнее размещать на нем необходимое снаряжение снаружи. При всем этом вес вашего пустого рюкзака не должен превышать
	1.2	1.2 Накидка на рюкзак	1 шт.	Накидка от дождя из непромокаемого материала, которая исключает попадание воды на рюкзак, как при передвижении, так и на стоянках (в случае отсутствие заводской накидки, ее можно изготовить из больших мусорных пакетов на 120 л – в этом случае пакетов должно быть несколько)
2		Коврик туристический	1 шт.	Оптимальнее всего обычный двухслойный коврик (обычно он с одной стороны одного цвета, а с другой – другого). Он отвечает всем требованиям. Лучше не брать самонадувающиеся коврики и матрасы – по причине излишнего веса, да и греют они на самом деле меньше, и можно проколоть. Излишне толстые коврики также не к чему. Не стоит брать и слишком тонкие – однослойные.
3		Спальник	1 шт.	Обычный спальник-одеяло СП-2, СП-3, либо другой с температурой комфорта до 0° С. Желательно на спальник иметь компрессионный мешок, уменьшающий его объем.
4		Обувь		
	4.1	Ботинки горные	1 пара	Ботинки должны быть не тесными и не слишком свободными с учетом теплых носков, иметь съемные (не приклеенные!) стельки. Выбирая обувь, преимущество следует отдать моделям с глубоким протектором, не слишком выраженным каблуком, удобной системой шнуровки, жестким носком, который позволяет не травмировать пальцы. Также ботинки должны хорошо фиксировать голеностопный сустав во избежание подворачивания ног, растяжений и вывихов. Обувь для похода должна быть прочно сшитой и склеенной (слабое место – соединение подошвы с верхом). Новую, особенно кожаную, обувь перед походом нужно разносить. Прохождение маршрута в кедах запрещено!
	4.2	Кроссовки	1 пара	
	4.3	Сандали (сланцы)	1 пара	Незаменимы в дороге, на пляже и во время отдыха

5	5.1	Носки хлопчатобумажные	3-6 пар	Даже в очень хороших ботинках можно стереть, застудить ноги. Обычно в горах надевают пару хлопчатобумажных носков, и пару шерстяных. Это делается, чтобы отводить пот от ноги, уберечь ее от лишнего трения. Также можно приобрести «термо» носки
	5.2	Носки шерстяные	1-2 пары	
6		Белье		
	6.1	Нижнее белье	2-3 комплекта	
	6.2	Термо белье	1 комплект	Может выполнять несколько функций – греть, отводить влагу или и то и другое сразу.
	6.3	Футболки	2-3 шт.	
7		Теплая одежда		
	7.1	Кофта теплая, свитер	1 шт.	Шерстяной свитер, либо кофта из полара. Полар абсолютно не впитывает влагу, т.е. если его намочить и отжать, он станет практически сухим. Даже мокрый, он греет. Единственный недостаток полара тесно связан с его достоинством – дышать. Полар продувается ветром и если ветер довольно сильный, вам будет неуютно.
	7.2	Утепленная куртка или жилет	1 шт.	Непродуваемая и непромокаемая, можно взять пуховой жилет
	7.3	Шапочка теплая	1 шт.	Шапочка должна сохранять тепло даже в мокрую погоду
8		Ветрозащитный костюм	1 комплект	Это легкие штаны и куртка, единственная цель которых – не пропускать ветер.
9		Головной убор	1 шт.	Для защиты головы от солнца панамы или кепка (уши и нос должны быть закрыты тенью, во избежание солнечных ожогов)
10		Рубашка с длинными рукавами	1 шт.	Защищает от солнечных ожогов, особенно в первые дни похода
11		Накидка от дождя	1 шт.	Пончо (накидка из тонкого капрона, которую одевают через голову), либо анорак – легкая куртка из водонепроницаемого материала.
12		Сидушка, поппер	1 шт.	Кусок полиуретанового коврика с резинкой (обеспечивает наиболее комфортное сидение в походе, удобна при раздувании костра)
13		Фонарь с запасным комплектом батареек	1 комплект	Лучше взять налобный. Вещь исключительно удобная для раннего подъема, разведки вечером, бивачных работ – в общем, везде, где нужен свет и свободные руки. Обязательно запасные батарейки
14		КЛМН	1 комплект	Посуда должна быть металлическая либо пластиковая. Современная походная посуда отличается очень малым весом и теплоизоляцией. Удобно все это содержать в одном мешочке. Нож должен быть складной, либо в чехле. Его лучше держать ближе к себе, в кармане, легкодоступном кармашке рюкзака, на ремне
15		МПЩ	1 комплект	Туалетная бумага (в целлофановом кульке), мыло в мыльнице, зубная щетка в футляре, зубная паста (лучше маленькая упаковка), полотенце. Шампунь в одноразовых пакетиках или в маленькой таре.

			Могут пригодиться влажные салфетки и гигиеническая помада. Зеркало также можно одно на несколько человек. Носовой платок <i>Горная вода отличается своей мягкостью, поэтому мыло и прочие моющие средства смываются с трудом.</i>
16	Личный ремнабор	1 комплект	Иголка, нитка в футляре, можно взять несколько заплаток, пуговиц, английские булавки (3-5), застежки на пряжках рюкзака.
17	Индивидуальная медаптечка	1 комплект	Бинт, пластырь, зеленка, ушные палочки, лекарства от ваших личных заболеваний и аллергий.
18	Документы	Указанный список	Паспорт, мед. полис. Во избежание намокания или попадания в них пыли, грязи, рекомендуется упаковать их в герметичный чехол или завернуть в полиэтилен
19	Спички	1 уп.	В водонепроницаемой упаковке и в пределах быстрой находимости
20	Емкость для воды объемом 1л	1 шт.	Для транспортировки питьевой воды. Продаются специальные питьевые системы, можно использовать простые пластиковые бутылки

Дополнительное рекомендуемое снаряжение

21	Блокнот, ручка	1 комплект	Для ведения дневника, записей, рекомендаций и т. д.
22	Фотоаппарат с комплектом батареек	1 комплект	Для фотоаппарата лучше приобрести чехол (водонепроницаемый и противоударный)
23	Пакеты полиэтиленовые маленькие	15-10 шт.	Для упаковки и переупаковки вещей
24	Пакеты полиэтиленовые большие	3-5 шт.	Чтобы можно было засунуть в него рюкзак, в случае сильного ливня. Кроме того можно сделать дождевик прорезав отверстие для головы и для рук.
25	Лосьон от загара	1 тюбик	Ознакомиться с составом лосьона, убедиться, что нет какой-либо негативной реакции на компоненты (по возможности проконсультироваться с врачом)
26	Зонт	1 шт.	Удобен на стоянках
27	Очки солнцезащитные	1 шт.	На высоте актуально ультрафиолетовое излучение, может привести к ожогам. Хранить лучше в футляре.
28	Купальные принадлежности	1 комплект	Плавки (купальники)
29	Средство от гнуса	1 шт.	

Вес рюкзака складывается из веса личного снаряжения, которого должно быть не более 8 кг; из распределенного общественного снаряжения, приходящегося по 4–6 кг на каждого участника; продуктов питания, по 1 кг в день на человека.