



ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист для похода в дикую природу (обычный поход с палаткой)

Снаряжение:

- Палатка (+ тент, колышки, растяжки)
- Спальный мешок
- Каремат / надувной коврик
- Рюкзак (50-80 л)
- Походная посуда (котелок, кружка, ложка/вилка)
- Горелка + газ / сухой спирт
- Спички/зажигалка (в гермоупаковке)
- Нож / мультитул
- Фонарик / налобный фонарь (+ запасные батарейки)
- Ремнабор (нитки, иглолка, скотч, проволока)
- Компас
- Свисток

Одежда:

- Непромокаемая куртка
- Термобельё (если холодно)
- Удобные трекинговые штаны
- Тёплая кофта (флис, свитер)
- Запасные носки (2-3 пары)
- Головной убор (шапка, кепка, бандана)
- Удобная трекинговая обувь
- Сменная обувь (кроссовки/сандалии для лагеря)

Еда и вода:

- Лёгкие нескоропортящиеся продукты (каши, тушёнка, сублиматы, орехи, сухофрукты)
- Чай/кофе, сахар, соль, специи
- Вода (минимум 2 л на день + фильтр/таблетки для очистки)

Гигиена и медицина:

- Аптечка (пластыри, бинт, обезболивающее, антисептик, лекарства по необходимости)
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада
- Зубная щётка и паста
- Влажные салфетки / туалетная бумага
- Мыло (лучше кусковое)
- Полотенце (быстросохнущее)

Дополнительно:

- Карта / навигатор (GPS, смартфон с офлайн-картами)
- Powerbank
- Солнцезащитные очки
- Средство от комаров и клещей
- Гермомешок для документов
- Верёвка (паракорд 5-10 м)



ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист для обустроенной природы (кемпинг, турбаза, глэмпинг)

Снаряжение (если нужно):

- Палатка (если не предоставляется)
- Спальник / плед
- Надувной матрас / походный коврик
- Стулья складные
- Стол походный (если не на месте)
- Горелка / мангал (если разрешено)
- Фонарик / гирлянды для уюта

Одежда:

- Удобная одежда по погоде
- Купальник / плавки (если есть водоём)
- Тёплая кофта для вечера
- Тапочки / сандалии
- Дождевик / ветровка

Еда и напитки:

- Продукты для готовки (шашлык, овощи, закуски)
- Чай, кофе, напитки
- Снеки (орехи, фрукты, шоколад)
- Лёгкий алкоголь (если уместно)

Гигиена:

- Аптечка (базовая)
- Средства от насекомых
- Зубная щётка и паста
- Полотенце
- Влажные салфетки
- Шампунь / гель для душа (если есть душ)

Развлечения:

- Настольные игры
- Книга
- Гамак
- Мяч / фрисби
- Колонка (если можно шуметь)

Дополнительно:

- Документы и деньги
- Powerbank
- Фотоаппарат



ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист для глэмпинга:

- **Удобная и тёплая одежда.** Подойдут кроссовки для прогулок, тёплая кофта для вечерних посиделок у костра, пижама для сна и носки, если вечерами станет прохладно.
- **Питание.** Многие глэмпинги предлагают завтраки и ужины, в других есть кафе или ресторан. Но если хочется устроить пикник на природе или приготовить что-то особенное, лучше взять продукты с собой.
- **Зубная щётка и паста.** Чаще всего глэмпинги предоставляют шампунь, гель для душа, полотенца и другие мелочи, но зубные щётки не всегда входят в этот список.
- **Средства от насекомых.** Хотя многие глэмпинги обрабатывают территорию от клещей, комаров и прочей неприятной живности, для вечерних прогулок или костровых посиделок всё же лучше взять репеллент.
- **Аптечка.** Базовый набор первой помощи всегда полезен. Не забудьте солнцезащитный крем и солнечные очки.
- **Купальник.** Если в глэмпинге есть горячая купель или баня, купальник – must-have в любое время года.
- **Любимая книга.** Можно почитать в гамаке или уединиться в кресле у окна.
- **Флешка с фильмами.** В каких-то глэмпингах есть скоростной Wi-Fi для тех, кто хочет работать удалённо. В других предусмотрен цифровой детокс.
- **Вещи для питомцев.** Если хочется путешествовать с животным, не забудьте поводок, миску, корм и пакетики для уборки.



ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист для однодневного похода (без ночёвки):

1) Основное снаряжение

Рюкзак (20-30 л, удобный для дневного перехода), Дождевик/ветровка (на случай непогоды), Фонарик / налобный фонарь (если задержишься до темноты), Складной нож / мультитул (может пригодиться), Карта / навигатор (офлайн-карты на смартфоне или GPS-устройство), Powerbank + кабель (если пользуешься телефоном для навигации)

2) Еда и вода

Вода (1,5-2 л, можно взять фильтр или таблетки для очистки), Перекус (орехи, шоколад, энергетические батончики, бутерброды, фрукты, Чай/кофе в термосе (если любишь горячее))

3) Одежда

Удобная обувь (треккинговые кроссовки или ботинки), Носки (запасная пара, если ноги промокнули), Головной убор (кепка от солнца или шапка, если холодно) Перчатки (если прохладно)

4) Гигиена и медицина

Аптечка (пластырь, бинт, обезболивающее, антисептик), Солнцезащитный крем (даже зимой), Гигиеническая помада, Влажные салфетки / туалетная бумага Мешок для мусора (заберёшь с собой)

5) Дополнительно (по ситуации)

Трекинговые палки (если сложный рельеф), Фотоаппарат (если хочешь красивые снимки), Купальные принадлежности (если будет водоём), Сидушка (пенка) - чтобы присесть на сырую землю, Средство от клещей и комаров (актуально в лесу)



ЧЕК-ЛИСТ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Как правильно собирать рюкзак

Вот несколько рекомендаций, которые помогут разложить предметы в рюкзаке так, чтобы всё поместилось и вам было комфортно его нести:

1. Всё лёгкое и объёмное надо класть вниз, всё тяжелое – ближе к спине. Старайтесь размещать вещи равномерно, чтобы рюкзак не перекошило.
2. Укладывайте самым последним то, что понадобится в первую очередь, а то, что понадобится позже, наоборот, расположите внизу, например, спальник.
3. Легкие, но объёмные вещи типа пенки можно прицепить снаружи. А если у вас в рюкзаке есть хрупкие предметы – положите сначала пенку, чтобы она создала как будто мягкий каркас внутри рюкзака, и туда уже укладывайте вещи.
4. Мелкие нужные предметы поместите в наружные карманы. Фонарик, кружка, документы, солнцезащитный крем, фляга с водой должны быть под рукой.

Несколько рекомендаций (по мимо вещей, которые стоит с собой взять) перед тем, как пойти в поход

5. Продумать маршрут. Нужно учесть протяжённость пути, места для стоянок, источники питьевой воды, погодные условия, отсутствие диких животных и удалённость от населённых пунктов. Рекомендуется заранее построить примерную траекторию движения и обозначить на карте точки ночлега.
6. Посмотреть прогноз погоды. Стоит учитывать, что в горах погода может резко меняться. Лучше воздержаться от похода, если намечаются сильные осадки или жара.
7. Потренироваться. Если нет уверенности в своих силах, можно погулять с рюкзаком, чтобы привыкнуть к весу, или дополнить спортивную рутину плаванием, ходьбой или бегом по пересечённой местности.