

# БАЗОВЫЙ ЧЕК ЛИСТ ДЛЯ ПЕШЕГО ПОХОДА

для легкого пешего похода с ночевкой



## ОСНОВНЫЕ ВЕЩИ

- ☐ РЮКЗАК И ДОЖДЕВИК
- ☐ ПАЛАТКА
- ☐ СПАЛЬНЫЙ МЕШОК И МЕШОК ДЛЯ ВЕЩЕЙ  
(положите в него куртку и используйте вместо подушки)
- ☐ КАРЕМАТЫ



## ЗАЩИТА

- ☐ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ
- ☐ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА
- ☐ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ
- ☐ РЕПИЛЕНТ



## НАВИГАЦИЯ И ПРЕДМЕТЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- ☐ ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА
- ☐ ОПИСАНИЕ МАРШРУТА / ГАЙДБУК
- ☐ ТЕЛЕФОН (power bank и водонепроницаемый чехол или мешок)
- ☐ СВИСТОК (возьмите 3шт, если существует возможность его потерять)



## ИНСТРУМЕНТЫ

- ☐ НОЖ ИЛИ МУЛЬТИТУЛ
- ☐ КЛЕЙКАЯ ЛЕНТА



## ПРОДУКТЫ И ВОДА

- ☐ ЗАКУСКИ И СНЕКИ
- ☐ ЕДА НА ОДИН ДЕНЬ (для экстренного случая)
- ☐ МЕШОК ИЛИ ПЛАСТИКОВЫЙ КОНТЕЙНЕР  
(для хранения еды по ночам)
- ☐ ГОРЕЛКА И ПОЛНЫЙ БАЛЛОН ТОПЛИВА
- ☐ ФОНАРЬ
- ☐ НАБОР ПОСУДЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ
- ☐ СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ
- ☐ БИОРАЗЛАГАЕМОЕ МЫЛО
- ☐ НЕБОЛЬШОЕ ПОЛОТЕНЦЕ
- ☐ БУТЫЛКА(И) ДЛЯ ВОДЫ
- ☐ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ



## СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ КАНИСТРА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЕДЫ  
(по необходимости)
- ☐ 15 МЕТРОВ НЕЙЛОНОВОГО ШНУРА  
(чтобы закрепить продукты на дереве)



## ОДЕЖДА

(быстро сохнущие материалы; ни какого хлопка)

- ☐ БОТИНКИ ДЛЯ ТРЕККИНГА
- ☐ НОСКИ (плюс дополнительная пара)
- ☐ САНДАЛИИ (для нахождения в лагере)
- ☐ ФУТБОЛКА С ДЛИННЫМ РУКАВОМ И БРЮКИ
- ☐ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ
- ☐ ПОХОДНЫЕ БРЮКИ И ШОРТЫ
- ☐ ФУТБОЛКА
- ☐ РУБАШКА ИЛИ КОФТА С КАПЮШОНОМ
- ☐ ФЛИСОВАЯ КОФТА
- ☐ ШАПКА И ПЕРЧАТКИ
- ☐ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМАЯ КУРТКА И БРЮКИ



## ГИГИЕНА

- ☐ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА
- ☐ САНИТАРНЫЙ ШПАТЕЛЬ ИЛИ ЛОПАТКА
- ☐ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК
- ☐ СРЕДСТВА ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЫ
- ☐ ПЛАСТИКОВЫЙ МЕШОК ДЛЯ ОТХОДОВ
- ☐ ЗУБНАЯ ЩЕТКА И ПАСТА



## ПРОЧЕЕ

- ☐ РАЗРЕШЕНИЯ (если необходимо)
- ☐ КЛЮЧИ, ДОКУМЕНТЫ, ДЕНЬГИ
- ☐ МАРШРУТ ПОЕЗДКИ



## ОДЕЖДА

- ☐ ВЛАГОВЫВОДЯЩЕЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ
- ☐ ВЛАГОВЫВОДЯЩИЕ ФУТБОЛКИ
- ☐ БЫСТРОСОХНУШИЕ БРЮКИ/ ШОРТЫ
- ☐ РУБАШКА С ДЛИННЫМ РУКАВОМ  
(для защиты от солнца и насекомых)
- ☐ ЛЕГКАЯ ФЛИСОВКА ИЛИ КОФТА
- ☐ ПОХОДНАЯ ОБУВЬ
- ☐ НОСКИ (из синтетики или шерсти)
- ☐ ПИЖАМА
- ☐ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ (с фиксатором)
- ☐ ГОЛОВНОЙ УБОР

### НА ХОЛОДНУЮ ИЛИ ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ

- ☐ НЕПРОМОКАЕМАЯ ОДЕЖДА (куртка/брюки)
- ☐ ТЕРМОБЕЛЬЕ
- ☐ ТЕПЛАЯ КУРТКА ИЛИ ЖИЛЕТ
- ☐ ФЛИСОВЫЕ БРЮКИ
- ☐ ПЕРЧАТКИ ИЛИ МИТЕНКИ
- ☐ ТЕПЛАЯ ШАПКА
- ☐

### НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- ☐ КУПАЛЬНИК
- ☐ СЛАНЦЫ
- ☐ САНДАЛИИ ДЛЯ КЕМПИНГА
- ☐ БАНДАНА/ БАФ ПОВЯЗКА
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



## ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

- ☐ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА
- ☐ МЫЛО ДЛЯ РУК
- ☐ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ И ПАСТА
- ☐ БЫСТРОСОХНУЩЕЕ ПОЛОТЕНЦЕ
- ☐ СРЕДСТВА ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЫ
- ☐ НЕСЕССЕР (куда все можно сложить)
- ☐ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ
- ☐ АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
- ☐ СУХОЙ ШАМПУНЬ
- ☐ ДЕЗОДОРАНТ
- ☐ РАСЧЕСКА

### ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА И НАСЕКОМЫХ

- ☐ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ
- ☐ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ
- ☐ РЕПИЛЕНТ
- ☐ СВЕЧИ ОТ НАСЕКОМЫХ

### НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- ☐ ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ
- ☐ СПИРТОВЫЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ САЛФЕТКИ
- ☐ ЗЕРКАЛО
- ☐ КОСМЕТИКА
- ☐ ЗАПАСНЫЕ ОЧКИ/ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ
- ☐ ПОВЯЗКА ДЛЯ СНА
- ☐ БЕРУШИ
- ☐ ПОРТАТИВНЫЙ ДУШ
- ☐
- ☐



## ИНСТРУМЕНТЫ И РЕМОНТ

- ☐ СОЛНЕЧНАЯ БАТАРЕЯ
- ☐ БИНОКЛЬ
- ☐ НАВИГАЦИОННЫЕ ПРИБОРЫ
- ☐ ПОЛЕВОЙ СПРАВОЧНИК (цветы, насекомые)
- ☐ КАРТА ЗВЕЗДНОГО НЕБА
- ☐ ЧТО-НИБУДЬ ПОЧИТАТЬ (книга, журнал)
- ☐ БЛОКНОТ И КАРАНДАШ/РУЧКА
- ☐ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПЛЕЕР С НАУШНИКАМИ
- ☐ ИГРЫ/ИГРУШКИ
- ☐ ВЕЩИ/ИГРУШКИ ДЛЯ СОБАКИ
- ☐ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕШКИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ВЕЩЕЙ
- ☐
- ☐ МАНГАЛ
- ☐ ДРЕВЕСНЫЙ УГОЛЬ
- ☐ КОФЕВАРКА/ЧАЙНИК
- ☐ МАШИНКА ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПОП КОРНА
- ☐ СОСИСКИ, ЗЕФИРКИ ДЛЯ ЖАРКИ НА КОСТРЕ
- ☒ МАЛЕНЬКИЕ КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ПРОДУКТОВ
- ☒ БОЛЬШАЯ ФЛЯГА ДЛЯ ВОДЫ
- ☒ БОЛЬШИЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ  
(для хранения кухонной утвари)
- ☒
- ☒
- ☒
- ☐

