










**Список вещей для поездки на Программу в Краснодарский край (осень/весна)**


<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Примечание</b>	<b>Образец</b>
<i>Ходовая одежда, обувь:</i>				
1	Куртка ходовая	1 шт.	Ветрозащитная, "дышащая" куртка на молнии, без подкладки. Обязательно с капюшоном. Варианты: куртка из мембранной ткани, анорак (х/б), ветровка.	
2	Толстовка	1 шт.	Из флиса или х/б ткани, не должна быть особо теплой. Желательно со стойкой-воротником на молнии - для более тонкой регулировки температуры тела. Ткань должна обеспечивать хороший отвод влаги наружу.	
3	Футболки, рубашки	2 шт.	Из х/б ткани. Должны быстро сохнуть, легко стираться	
4	Брюки ходовые	1 шт.	Штаны должны закрывать полностью ноги, ветрозащитными и при этом хорошо дышать, размер- до щиколоток. Желательно из ткани «рип-стоп».	
5	Подштанники		Подштанниками может быть термобелье, колготки, кальсоны и пр.	

6	Головной убор	1 шт.	Бандана, кепка	
7	Треккинговые ботинки	1 пара	<p>Ботинки должны быть достаточно просторными, на один размер больше реального размера ноги, иметь оптимально жёсткую подошву с глубоким выраженным рисунком протектора.</p> <p>Ботинки обязательно должны обеспечивать хорошую фиксацию голеностопа.</p> <p>Шерсть, мех и прочие утеплители в самой ботинке не нужны. Они только замедляют просушку обуви.</p>	
8	Носки	2-3 пары	Носки трекинговые с высоким голенищем	
9	Перчатки утепленные	1 пара	Из флисовой ткани	
10	Перчатки рабочие	1 пара		
11	Солнцезащитные очки	1 шт.	Для защиты от солнечных лучей, ультрафиолета.	
12	Нижнее белье	2-3 комплекта		
13	Дождевик		<p>Водонепроницаемый дождевик, с наличием вентиляционных отверстий и проклеенных швов. Наличие капюшона обязательно.</p> <p>Должен быть просторным, достаточно объемным чтобы его можно было одеть поверх всей одежды.</p>	

**Одежда, обувь для бивуака:**

14	Куртка теплая	1 шт.	Куртка из синтетического или пухового наполнителя. Куртка должна быть теплой и достаточно объемной чтобы ее можно было одеть поверх всей одежды, иметь капюшон.	
15	Свитер	1 шт.	Теплый шерстяной или флисовый свитер	
16	Футболка	1 шт.	Из х/б ткани	
17	Штаны	1 пара	Свободные, не стесняющие движения, теплые штаны.	
18	Кроссовки	1 пара	Легкие по весу, быстросохнущие	
19	Шлепки	1 пара	Шлепки резиновые	
20	Шапка	1 шт.	Шапка из флиса или виндблока. Должна прикрывать уши.	
21	Купальник (плавки)	1 шт.		

<b>Одежда для сна:</b>				
22	Комплект термобелья	1 компл.	Термобелье должно отводить влагу от тела и сохранять тепло. Предпочтение стоит отдавать наиболее комфортным натуральным материалам. Комплект из лосин (кальсонов) и футболки с длинным рукавом (до запястья).	
23	Носки х/б	1 пара		
24	Шерстяные носки	1 пара		
<b>Средства личной гигиены:</b>				
25	Косметичка для хранения средств личной гигиены	1 шт.		
26	Зубная щетка	1 шт.		
27	Зубная паста	1 шт.		
28	Мыло+мыльница	1 шт.		
29	Мочалка	1 шт.	Небольшого размера	
30	Влажные гигиенические салфетки	3-5 уп.		
31	Туалетная бумага	1 рул.	Необходимо упаковать в отдельный водонепроницаемый мешочек	
32	Гигиеническая губная помада	1 шт.		
33	Полотенце	1 шт.	Небольшого размера	
34	Предметы личной гигиены (для девочек)		Для девочек - по личному усмотрению	
<b>Кухонные принадлежности:</b>				
35	Миска, кружка, ложка	по 1 шт.	Из нержавеющей штампованной стали	

<b>Прочее:</b>				
36	Солнцезащитный крем		Защитный крем с фактором не менее 25	
37	Фонарь	1 шт.	Налобного крепления, с одним или несколькими светодиодами	
38	Запасные батарейки к фонарю	3 -4 шт.		
39	Личный ремнабор	1 шт.	Игла- 1 шт., нитки (черные, белые)- 2 шт.	
40	Мыло хозяйственное	1 шт.	для стирки белья	
41	Личная аптечка	1 шт.	Лейкопластырь бактерицидный – 10 шт., эластичный бинт- 1 шт.	
42	Фотоаппарат	1 шт.	По желанию	