



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПЕШЕГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ (ПВД)

1. ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ***

- Тент (1 шт.) *
- Веревка (диаметр 6 – 8 мм) (20 м) (для обустройства тентовой зоны) *
- Топор (1 шт.) *
- Примус (горелка) (2 шт.)
- Газ (газовые баллоны) (по количеству дней и участников, а также в зависимости от района путешествия)
- Котелок (2 шт.: 1 – для первых блюд, 2 – для напитков)
- Половник (2 шт.: 1 – для первых блюд, 2 – для напитков)
- Доска (для нарезки овощей) (1 шт.)
- Часы (2 – 3 шт. на группу)
- Журнал хронометриста (влагозащищенный блокнот + ручка)
- Компас / навигатор, картографический материал (1 – 2 шт.)
- Фотоаппарат (2 шт. на группу) (с запасным или перезаряжаемым комплектом батареек / аккумуляторов) (чтобы хватило на все дни похода)

2. ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак (+ чехол на рюкзак *) (объем – 40 – 50 л)
- Набор посуды (кружка, миска, ложка, нож) (посуда для приема пищи НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ стеклянной, пластиковой, эмалированной, деревянной и пр., то есть не должна быть тяжелой, НЕ ДОЛЖНА легко биться или ломаться, к тому же лучше, если она будет термически безопасна (термопосуда); нож такой, каким можно и чистить овощи, и проводить работы с деревом (например, при изготовлении альпенштока), и открывать консервную банку). Вилка в поход не берется!
- Дождевик (для укрытия от дождя)
- Каремат (коврик-пенка)
- Бутылка / фляжка для воды 1 – 1,5 л
- Карманный / налобный фонарик (сразу вставить в него НОВЫЕ и КАЧЕСТВЕННЫЕ батарейки либо взять с собой комплект запасных)
- Хопка (пенка-сидушка) *
- Спички / огниво (1 коробка на участника; упаковать герметично!)
- Рукавицы / перчатки (1 пара) (для работы с костром и котлами)

3. ОДЕЖДА / ОБУВЬ

- Треккинговые (ходовые) штаны (закрытые до щиколотки, удобные, комфортные, быстросохнущие, легкие) (для передвижения по маршруту)

- Треккиговая (ходовая) кофта** (футболка С РУКАВОМ (можно с длинным или коротким) либо легкая водолазка)
- Легкая теплая непродуваемая куртка** (для передвижения по маршруту в пасмурную или сырую погоду)
- Легкие теплые непродуваемые штаны** (для передвижения по маршруту в пасмурную или сырую погоду)
- Треккиговая (ходовая) обувь** (ботинки / берцы / сапоги резиновые / кроссовки) (обязательно должна быть НЕ НОВОЙ и РАСХОЖЕННОЙ, но одновременно надежной обувью, чтобы не «разбила» ноги и не испортилась на маршруте. Ходовая обувь должна фиксировать голеностоп для предотвращения растяжений и вывихов. К обуви можно взять 1 – 2 пары запасных стелек (например, одни тонкие на пенной основе, другие тонкие на войлочной основе; но они не должны мешать комфорту, надо заранее проверить, как ощущает себя нога в обуви со стельками))

4. ЗАЩИТА И ГИГИЕНА

- Головной убор от солнца** (бандана, фуражка, кепка, панамы)
- Шапка** на случай холода
- Туалетная бумага** (упаковать герметично!)

5. ПРОЧЕЕ

- Лекарственные препараты** (за исключением тех, которые будут в групповой аптечке) (если у вас имеются препараты, прописанные врачом, и вам необходимо периодически их принимать, то эти препараты надо взять самостоятельно; сюда входят индивидуальные лекарственные средства от кашля, аллергии, диабета и пр., а также препараты, которые давно вами проверены)
- Мусорные мешки / гермомешки** (для упаковки личных / групповых вещей, а также для сбора и выноса мусора)

* - необходимость данных вещей в походе на ваше усмотрение

** - обращаем внимание, что вес рюкзака должен соответствовать вашей комплекции и физическим возможностям (не более одной трети от вашего веса)

*** - большинство пунктов группового снаряжения уже имеются в наличии, осуществлять их поиск не нужно