

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ОДНОДНЕВНОГО ТУРПОХОДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА.

Перечень личного снаряжения туриста должен включать в себя самые необходимые вещи , учитывая сложность и вид похода, также климатические условия местности.



ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ В ПОХОД?



ОДЕЖДУ НУЖНО
ПОДБИРАТЬ, ОПИРАЯСЬ НА
ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ .



СХЕМА СБОРКИ ПАЛАТКИ

1. Разложить палатку, закрепить колышками.
2. Собрать каркас соответственно маркировке. Проверить плотность соединения каждого звена.



3. Вставить концы двух длинных дуг, в люверсы (A), расположенные в углах палатки. Пристегнуть палатку к дугам (B, E) палатку.

4. Накинуть тент. Короткую дугу вставить в карман, располагающийся на тенте. Вставить концы короткой дуги в люверсы, расположенные в углах палатки, пристегнуть тент с помощью фастексов к углам палатки (A).

5. Растянуть тамбур палатки при помощи оттяжек и колышков (G).



Аптечка туриста - отдыхайте без проблем!

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

1. Обезболивающие;
2. Жаропонижающие;
3. Противопростудные (от ОРВИ и гриппа);
4. Средства от аллергии;
5. Средства от диареи и запоров;
6. Ферменты для нормализации пищеварения (в т.ч. активированный уголь);
7. Нашатырный спирт;
8. Бинты (стерильные, нестерильные);
9. Бактерицидный пластырь;
10. Йод, зеленка;
11. Перекись водорода.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

ТЕМ, КТО ЕДЕТ КУПАТЬСЯ-ЗАГОРАТЬ:

- Солнцезащитные средства; Средства от ожогов.

ТЕМ КТО ЕДЕТ В КРУИЗ ПО МОРЮ:

- Препараты, купирующие симптомы "морской болезни".

ТЕМ, КТО СПЛАВЛЯЕТСЯ ПО РЕКАМ ИЛИ ПОДНИМАЕТСЯ В ГОРЫ:

- Жгуты; Материалы для перевязок.

ТЕМ, КТО ИДЕТ В ЛЕС:

- Средства от насекомых.

ТЕМ, КТО ВЫЕЗЖАЕТ ЗА ГРАНИЦУ:

- Средства, ускоряющие адаптацию организма к новым условиям: женьшень, элеутерококк, лимонник, имбирь.



СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ.





Спасибо за внимание!