



WINTER BREAKING

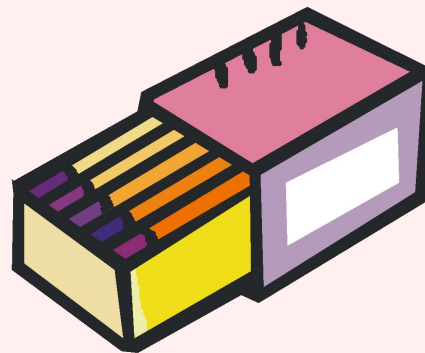
Перед тем как пойти в поход, в первую очередь, необходимо собрать личное снаряжение.



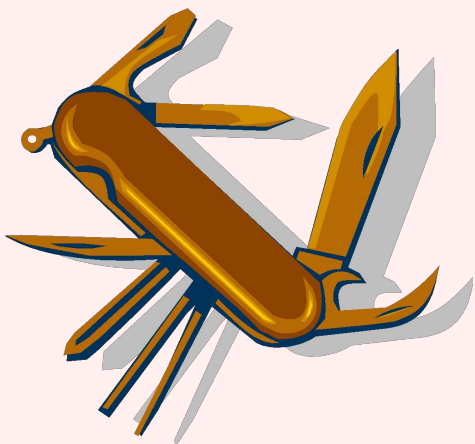
Если поход однодневный (без ночевки), то в личное снаряжение входят следующие обязательные предметы:



Рюкзак



Спички в водонепроницаемой упаковке или специальные «охотничьи», зажигалка



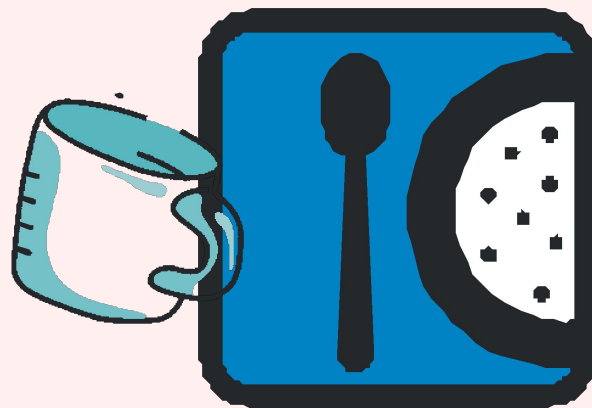
Перочинный нож



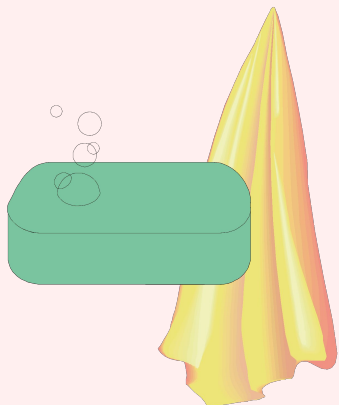
Фляга для питьевой воды



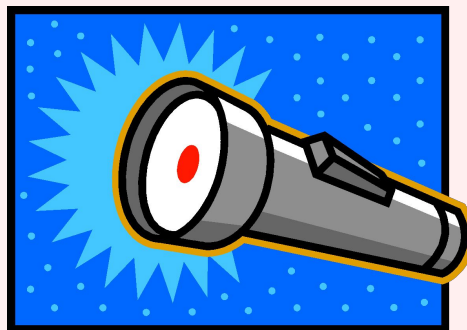
Термос



Миска, кружка, ложка



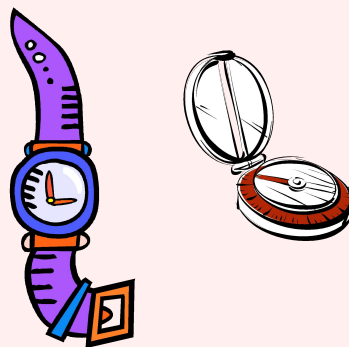
Мыло и полотенце



Маленький фонарик



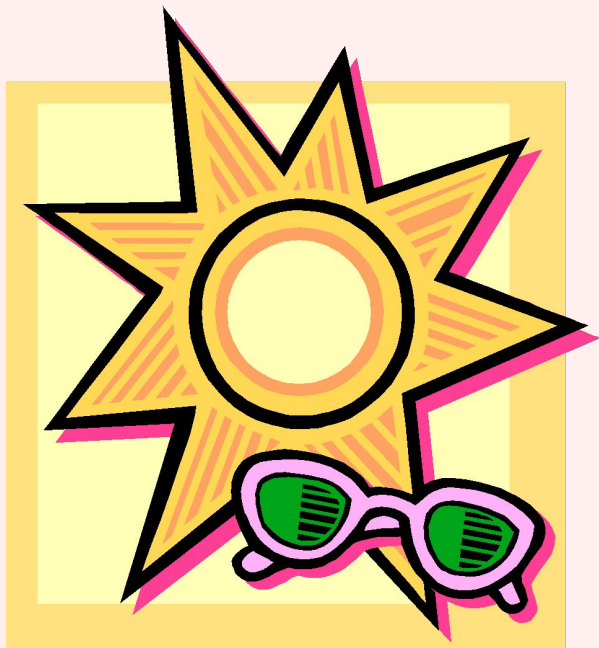
**Индивидуальная аптечка
с йодом, ватой, бинтом**



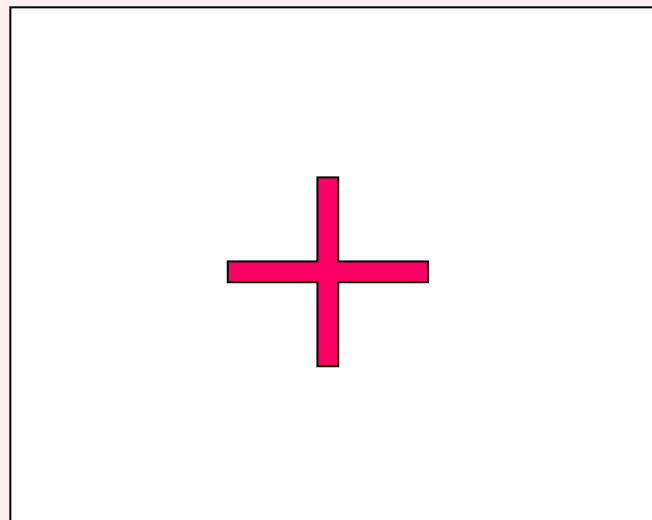
Часы и компас



**Накидка от дождя,
легкий плащ**



Солнцезащитные очки



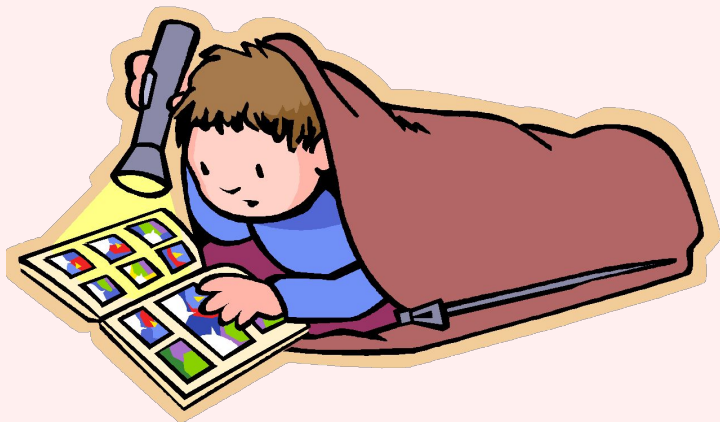
**Аптечка индивидуальная (для
лекарств личного употребления,
если это необходимо)**

Одежда для похода должна быть удобной, желательно спортивного типа, рубашка с длинными рукавами, обувь без каблуков и не новая, чтобы во время ходьбы нигде не было потертостей.





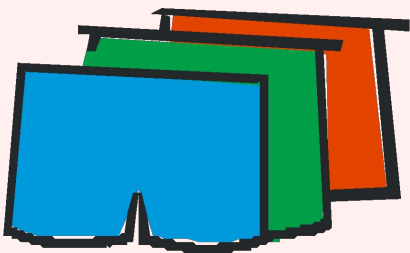
Собираясь в многодневный поход (в летнее время), необходимо также взять:



Спальный мешок



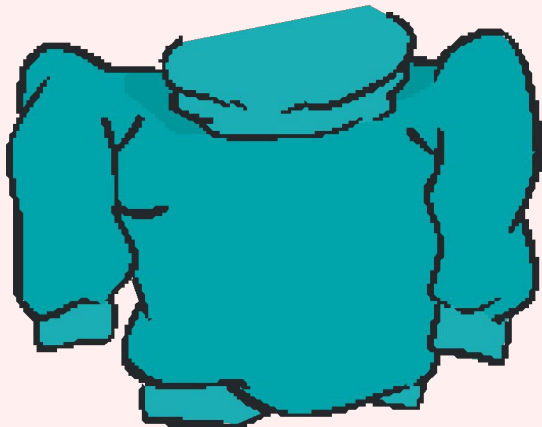
Запасную пару обуви



Смену белья



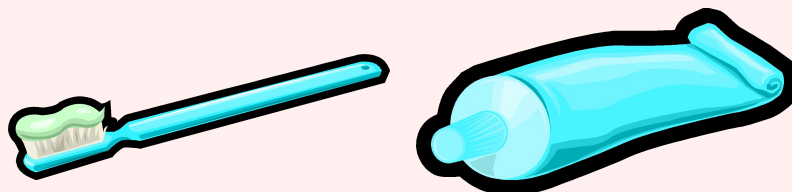
Купальный костюм



Свитер



Куртку с капюшоном



Зубную пасту и зубную щетку

