

СПИСОК ВЕЩЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ В ПОХОДЕ

Условия проживания: палаточный лагерь.

Требования к участникам похода:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- ведение здорового образа жизни.

Список необходимых вещей:

- копия страхового медицинского полиса (если есть);
- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- медицинская справка о состоянии здоровья с данными о прививках и перенесенных заболеваниях, заверенная печатью врача и печатью СЭС;
- теплая одежда: куртка, теплые брюки, шерстяные носки, закрытая обувь, шапка;
- резиновые сапоги;
- спортивная форма и обувь;
- плавки (купальник), шорты, 3 пары носков, футболки, панама;
- смена нижнего белья;
- средства гигиены (туалетная бумага, мыло, мочалка, шампунь, зубная паста и щетка, полотенце и т.д.);
- посуда (кружка, ложка, миска);
- рыболовные снасти (по желанию);
- средство от комаров и мошек;
- фонарик.

Ни в коем случае не берите в поход скоропортящиеся продукты и напитки!!!