

Список снаряжения

<p>Снаряжение: Коврик туристический Рюкзак объёмом 50 – 70 литров (можно гермोरюкзак) Спальный мешок (температура комфорта +0 - +5 градусов) Спички в непромокаемой упаковке - много и разные Кружка, миска, ложка Нож в чехле или складной Фонарик налобный Гермомешок, в который помещаются личные вещи или весь рюкзак Фляга для воды Сидушка туристическая (пенопопа) Умывальный комплект (зубная щётка, паста, шампунь, мыло, мочалка) Полотенце - 1 шт (удобнее из микрофибры) Часы (либо надежные водостойчивые, либо которые не жалко) Компас Средство от комаров Маленькая герма для техники и нужных мелочей</p> <p>По желанию: Блокнот и карандаш Деньги на расходы в поезде и сувениры до 5000р Перчатки для гребли Гидрокостюм и маска (чтобы плавать в море) Повербанк, телефон, зарядное устройство Фотоаппарат</p>	<p>Комплект одежды: Шапка или бандана, закрывающая уши (шерсть/polartec/флис) Бандана от солнца Футболки - 1-2 шт. Теплые штаны (шерсть/polartec/флис) Теплый свитер (шерсть/polartec/флис) Штаны х/б широкие, удобные - 2 шт Белье (нижнее) 5-6 комплектов Носки (х/б) - 3-4 пары Носки (шерстяные) - 2 пары Ботинки трекинговые или кроссовки - 1 пара Купальный костюм/плавки - 1 комплект Обувь для поезда и гостиницы</p> <p>Для водных переходов: Водозащитная куртка Непромокаемые штаны Неопреновые носки Кеды или обувь, которую не жалко мочить и легко высушить и которая хорошо фиксируется на ноге (сандалии, кроссовки, сплавные тапки) Тельняшка/термобелье</p> <p>Личная аптечка: Эластичный бинт Набор пластырей Индивидуальные лекарства при необходимости (сдать врачу программы)</p>
--	---

Документы

1. Свидетельство о рождении или паспорт
2. Полис обязательного медицинского страхования;
3. Справка школьника
4. Медицинская справка 079/у.
5. Справка об отсутствии контактов с инфекционными больными (с датой не ранее, чем за 3 дня до отъезда).
6. Доверенность

Рекомендации по сбору вещей:

Важно, чтобы участник собрал свои вещи самостоятельно и знал, где они находятся в его рюкзаке.