

## РЕКОМЕНДУЕМОЕ ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Страховка
2. Копия свидетельства о рождении
3. Копия медицинского полиса
4. Согласие на обработку персональных данных
5. Согласие на участие в соревнованиях
6. Коврик туристический + коврик для сидения
7. Спальный мешок
8. Куртка непромокаемая, штормовка
9. Дождевик
10. Куртка лёгкая (ветровка)
11. Куртка тёплая
12. Свитер или кофта
13. Спортивная форма, закрывающая тело, от запястий до икр. – 2 комплекта
14. Обувь резиновая
15. Обувь спортивная – 2 комплекта
16. Тапки или сланцы
17. Перчатки брезентовые
18. Перчатки матерчатые - 2 штуки
19. Футболка - 3 штуки
20. Носки тёплые
21. Носки – 4 комплекта
22. Бельё нательное – 4 комплекта
23. Предметы личной гигиены (мыло, зубная паста, зубная щётка)
24. Полотенце – 2
25. Салфетки обыкновенные и влажные
26. Туалетная бумага
27. Ремнабор (изолента, проволока, нитки, иголка, ножницы)
28. Миска, кружка, ложка, нож, вилка, губка для мытья, средство для мытья
29. Спички в непромокаемом пакете
30. Фонарь + элементы питания
31. Шерстяная шапочка
32. Головной убор для передвижения в лесу и от солнца
33. Лекарства индивидуальные и лейкопластырь рулонный и ленточный, крем детский, присыпка
34. Пакеты для мусора – 2 упаковки
35. Ручка, письменные принадлежности
36. Стул складной туристический
37. Пятилитровая канистра с питьевой водой
38. Верёвка бельевая до 10 метров