

Список вещей Активный отдых в Адыгее (зима)

Данный список рассчитан на отдых в Адыгее зимой без палаток

1

1. Бивуачное снаряжение

1.1. Для похода без палаток

Рюкзак средних размеров (около 20 л), чтобы кроме личных вещей в него помещались

общие продукты на перекус

Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) — очень полезная вещь!

Личная посуда (КЛМН) — металлическая или пластиковая!

Бутылка или фляга для воды (объёмом 0,5–1 л)

Перчатки рабочие — 1 пара

2. Одежда и обувь

2.1. Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

Непогода может застигнуть везде, и лучше быть готовым к самому сильному

продолжительному дождю с ветром. Однако обычно можно обойтись накидкой от дождя

(дождевиком).

Средний вариант:

Непромокаемые и непродуваемые куртка с капюшоном и штаны

Практичный вариант:

Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из

мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут

быть одновременно ходовыми (пункт 2.3.)

2.2. Костюм ходовой

Лёгкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не

промокают и дышат (на случаи непогоды и прохладного вечера)

Тёплые штаны на случай холодов

Куртка тёплая

1–2 флисовых толстовки («флиски») или шерстяной свитер с горлом

Тёплые перчатки или варежки

Шапка

Шарф

Носки ходовые (лучше трекинговые) — 2–3 пары

Гамашы (туристические бахилы) — по желанию

Нижнее бельё

2

Купальный костюм для термальных источников

Солнцезащитные очки

Футболка — 2–3 шт, одну желательно «термо» (хорошо отводит влагу от тела)

Сменная одежда для гостевого дома

2.3. Обувь

Тёплая, удобная для ходьбы обувь (разношенная и непромокаемая!)

Для осени и весны удобные резиновые сапоги (по желанию)

Сменная обувь для гостевого дома

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности и небольшое полотенце (одно!)
- Солнцезащитный крем!

4. Специальное снаряжение

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки
- Треккинговые палки (очень рекомендуем людям с большими суставами)
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!)

Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет

групповая аптечка.

Возьмите:

то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!

то, что тяжело взять на всех: противогрибковые (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.)

небольшую пластинку мозольных пластырей

пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают

проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку

5. Документы:

- Паспорт (обязательно)
- Медицинский страховой полис

6. Не забудьте:

- Мобильный телефон;
- Фотоаппарат (по желанию);
- Деньги на непредвиденные ситуации

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде.
Выбирайте тот вариант,

который для вас сейчас наиболее приемлем.

А главное – помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!