



Список вещей Активный отдых в Адыгее (лето)

Данный список рассчитан на отдых в Адыгее летом без палаток

1

1. Бивуачное снаряжение

- Рюкзак средних размеров (около 20 л), чтобы кроме личных вещей в него помещались общие продукты на перекус
- Сидушка туристическая (кусочек тур. коврика с резинкой) — очень полезная вещь!
- Личная посуда (КЛМН) — металлическая или пластиковая!
- Бутылка или фляга для воды (объемом 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 (НЕ тёплые, тонкие, из болони)

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.)

2.3. Костюм ходовой

- Лёгкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера)

- Носки ходовые (лучше треккинговые) — 2–3 пары
- Флисовая куртка или тёплая кофта
- Гамаши (туристические бахилы, по желанию)
- Рубашка х/б или «термо» с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца)
- Футболка — 2–3 шт. Одну желательнее «термо» (хорошо отводит влагу от тела)

2

2.4. Обувь

- Ходовая обувь (треккинговые кроссовки с хорошей рельефной подошвой! Или лёгкие ботинки)
- Сменная обувь для гостевого дома

2.5. Не забудьте

- Нижнее бельё
- Купальный костюм
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.)
- Очки солнцезащитные

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 больными суставами)
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и лёгкая!). 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: противостудные (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:

- Фотоаппарат (по желанию)
- Мобильный телефон
- 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!