

## КАРЕЛИЯ. ЛЕТО СПИСОК ВЕЩЕЙ

### Внимание!

**В день прибытия в Карелию на начальной точке туристского похода Участнику выдается:**

- спальный мешок с индивидуальным вкладышем;
- теплоизоляционный коврик;
- палатка (на 3-4 человека);
- групповое бивачное (кухонное) оборудование;
- тур.снаряжение в зависимости от Тура (катамаран с веслами, спасательный жилет, шлем для сплава, велосипед, велосипедный шлем и пр.);
- рюкзак.

### РЕКОМЕНДУЕМ ВЗЯТЬ ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ:

<p><b>1. Ботинки (туристские кроссовки)</b> – 1 пара. Они должны быть удобными, иметь оптимально жесткую подошву. Ребенок в них участвует в мастер-классах, тренингах, активных мероприятиях. Если обувь новая, то ее необходимо разносить перед поездкой.</p> 	<p><b>5. Куртка-ветровка непромокаемая (штормовка, желательнее с капюшоном)</b> – 1 шт.</p> 
<p><b>2. Резиновые сапоги</b> – 1 пара. Используются в дождливую погоду. Стоит отдать предпочтение сапогам из EVA-резины.</p> 	<p><b>6. Куртка утепленная</b> – 1 шт.</p> 
<p><b>3. Дополнительная обувь</b> 1) для участников водных путешествий («сплавная обувь») – неопреновые носки толщиной 3-5 мм + кроссовки (легкие) или высокие кеды на шнурках, имеющие жесткую подошву с хорошим сцеплением, фиксированным голеностопом. Важно подобрать кроссовки по размеру, предварительно надев на ноги плотно прилегающие неопреновые носки.</p>  <p>Сплавная обувь используется во время тренировок на воде и путешествия на катамаране. Запрещается использовать в качестве сплавной обуви босоножки, пляжные тапочки, вьетнамки, сандалии и т.п.</p>  <p>2) для участников пеших походов и велопоходов рекомендуется дополнительно взять сменную обувь (кеды или кроссовки) – 1 пара</p> 	<p><b>7. Дождевик (исключить полиэтилен)</b> – 1 шт.</p> 
<p><b>4. Обувь для душа/походной бани</b> – 1 пара.</p> 	<p><b>8. Флисовый свитер или кофта</b> – 2 шт.</p> 

9. Футболка – 3 шт.



15. Летний головной убор (панамы, кепка, бейсболка) – 1 шт.



16. Шапочка шерстяная/флисовая – 1 шт.



10. Термобелье – 1 шт.

Многофункциональная одежда, предназначенная для сохранения тепла и отвода влаги с поверхности тела.



17. Перчатки рабочие – 1 пара.

Вело-перчатки (для отправляющихся в велопоход) – 1 пара.  
Неопреновые перчатки, толщина 2 мм (для водных походов) – 1 пара.



11. Нижнее белье – не менее 5-ти комплектов



18. Носки тонкие – 4 пары



12. Брюки из ветрозащитной ткани – 1 шт.

Не следует брать с собой джинсы.



19. Носки шерстяные/флисовые – 2 пары.



13. Брюки утепленные (с флисовой подкладкой) – 1 шт.



21. Кружка, ложка, миска – 1 комплект.

Металлическая термopосуда (с двойной стенкой)



14. Брюки повседневные (спортивные) – 1 шт.



22. Электрический налобный фонарь



**23. Комплект личной гигиены** (мыло, зубная паста и щетка, полотенце, туалетная бумага, салфетки, гигиеническая помада, расческа).



**25. Индивидуальная аптечка – только при необходимости!**

Лекарства, в которых нуждается ребенок с хроническими заболеваниями. Лекарства передаются инструктору группы с подробной инструкцией по их применению.



**24. Средства защиты от комаров и средства для обработки после укусов.**



**26. Фотоаппарат и мобильный телефон с дополнительным аккумулятором** (по желанию).

Лучше брать недорогой фотоаппарат и кнопочный телефон.



**Внимание!** Данный список вещей не является рекламой фирм-производителей. Экипировка участника осуществляется по вашему собственному выбору, но должна соответствовать наименованиям списка.