
















## ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПЕШЕГО ПОХОДА

### ОСНОВНЫЕ ВЕЩИ

-   Разрешительные документы для посещения территории КГПБЗ «Кавказский государственный заповедник»
-   Пограничный пропуск (необходим *только* на маршрутах №9 и №11)
-   Документы, удостоверяющие личность
-   Рюкзак\*\*
-   Палатка
-   Спальник
-   Коврик-пенка-кареemat
-   Сидушка туристическая






### ПРОДУКТЫ И ВОДА

-   Газовая горелка/газ (при условии приготовления горячей пищи)
-   Котелок/посуда для приготовления пищи (на группу)
-   Набор посуды (кружка, миска, ложка, вилка, нож)
-   Бутылка/фляга для воды (0,5-1л)
-   Набор продуктов необходимо брать из расчета гр/чел. Обязательно переупаковать перед походом. Не набирайте лишнего.




### ОДЕЖДА

-   Обувь (закрытая и удобная)
-   Брюки треккинговые (легковсыхающие)
-   Носки обычные и шерстяные (несколько пар)
-   Футболка с коротким рукавом\*
-   Футболка с длинным рукавом
-   Сменная обувь для хождения на стоянке (тапочки, кроксы)\*
-   Нижнее бельё
-   Дождевик/непромокаемая куртка с копушоном
-   Флисовая кофта
-   Сменная одежда для сна\*

### ЗАЩИТА


-   Головной убор от солнца/шапка на случай холода
-   Солнцезащитный крем
-   Солнцезащитные очки
-   Средство от насекомых\*
-   Гигиеническая помада\*


### ГИГИЕНА

-   Зубная щетка и паста
-   Туалетная бумага
-   Полотенце\*

### ПРОЧЕЕ

- Аптечка (активированный уголь, пластырь, препарат от аллергии, обезболивающее). Остальные препараты по личному усмотрению.
- Карманный/налобный фонарик
- Мусорные мешки/гермомешок для мусора
- Внешний аккумулятор (*Power Bank*)\*
- Треккинговые палки\*

 - однодневный поход

 - поход с ночевкой

\* - необходимость данных вещей в походе на Ваше усмотрение

\*\* - обращаем Ваше внимание, что вес рюкзака должен соответствовать Вашей комплекции и физическим возможностям