

## ***Що взяти з собою у похід***

*Документи, гроші, налобний ліхтарик*

### **Спорядження:**

Наплічник

Намет

Спальник

Каремат

**СПОРЯДЖЕННЯ У ПРОКАТ НЕ ВИДАЄМО.**

### **Одяг:**

Штани

Шорти

Рубашка с довгим рукавом

Футболка

Теплий светр або флісова кофта

Плавки (купальник)

Шкарпетки х/б та теплі

Панама, бандана або кепка від сонця

Дощовик

Взуття бажано розношене, легке для стоянок, на рельєфній підошві, не кеди!

### **Посуд (бажано металевий):**

Миска

Кружка

Ложка

Фляга для води

### **Предмети особистої гігієни:**

Крем сонцезахисний (SPF 25 і вище)

Спрей від комарів

Рушник

Зубна паста і щітка

Туалетний папір

### **Аптечка**

*Ремонтний набір - голки, нитки тощо.*

*Сонцезахисні окуляри*

*Блокнот, ручка*

*Фотоапарат, відеокамера*

*Мобільний телефон, зарядка, батарейки*

*Сидушка*

*Вудочка*

*За бажанням – надувний матрац.*

**Заборонено брати:**

*Зброю (вогнепальну, холодну)*

*Наркотики і стимулятори*

*Спиртні напої*

*Магнітофон*