

Посуда для готовки на горелке

🔲 Газовая горелка и баллон газа

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В БУЗУЛУКСКИЙ БОР

## Чек-лист

ДОКУМЕНТЫ	ПИТАНИЕ	в поход
Разрешение на посещение	Термос с горячим напитком	Рюкзак
национального парка	Вода (с запасом, в нацпарке	Треккинговые палки
Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность (копия)	нет родников)	🔲 Хоба (сидушка из пенки)
<ul><li>Документ, подтверждающий льготы (копия)</li></ul>	Посуда	Павигация (печатная карта, оффлайн карта, GPS-трекеры)
П Наличные деньги	Пакеты для мусора	оффлаин карта, от э-трекеры)
	Transfer Applitycopa	
ОДЕЖДА	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	СРЕДСТВА
ЛЕТОМ	Зубная щетка	ОТ ЧЛЕНИСТОНОГИХ
П Майка или футболка и легкая рубашка	Зубная паста	Репеллент от комаров
(желательно с длинным рукавом)	Мыло	Средство после укусов насекомых
Шорты или легкие брюки	Полотенце	Средство для обработки одежды
Ветровка или флиска (на вечер или случай плохой погоды)	Туалетная бумага	от клещей
Дождевик или штормовка (на случай дождя)	Влажные салфетки (пожалуйста, не оставляйте в лесу использованные!)	Туристические гетры на обувь от клещей
<ul><li>Кроссовки или любая закрытая удобная обувь</li></ul>	Крем от солнца	<ul><li>Антигистаминные (на случай аллергии на укусы)</li></ul>
□ Носки	🔲 Крем для ухода за кожей	
<ul><li>Кепка или любой другой головной убор</li></ul>		
ЗИМОЙ	ГАДЖЕТЫ / ЭЛЕКТРОНИКА	
Куртка	<b>Т</b> елефон	
Утепленные брюки	Фотоаппарат / видеокамера	
Флисовая толстовка или свитер	Power bank	
Пермобелье	🔲 Зарядные устройства и кабели к ним	
Шапка	Рации (если передвигаетесь в колонне)	
Шарф	Фонарь	
Перчатки, варежки		
Теплая и удобная обувь	АПТЕЧКА	
□ Теплые носки		
Грелки для рук и стельки-самогревы	Пластырь рулонный и бактерицидный Дезинфицирующие средства	
	(хлоргексидин, мирамистин)	
ДЛЯ НОЧЕВКИ	<ul><li></li></ul>	
Палатка	Сорбенты от отравлений (активированный	
П Спальник или одеяло	уголь, фильтрум, смекта)	
<ul><li>Каремат (пенка, надувной матрас, самонадувной коврик)</li></ul>	Болеутоляющие и жаропонижающие (нестероидные противовоспалительные)	
Подушка	П Антигистаминные средства (от аллергии)	7 2 3 4 7 7 7 7 7 7
Сменная одежда для сна	Спазмолитики (но-шпа, дротаверин)	
Сменная обувь (шлепки, сланцы, «кроксы»)	<ul><li>Индивидуальные лекарства, назначенные врачом</li></ul>	