

## ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ И СНАРЯЖЕНИЕ для «Похода первоклассников».

1. Рюкзак
2. Спальник
3. Коврик
4. Непромокаемый герметичный

вкладыш в рюкзак (мешок для мусора 120 л.)

### Одежда

5. Легкая куртка от дождя
6. Полар (флиска) – надеть вечером
7. Рубашка с длинными рукавами (если идем по густому лесу, от веток, от комаров, от солнечных ожогов)
8. Запасной комплект одежды (футболка, трусы, носки 2-3 пары, брюки (из легких материалов или тренировочные, не джинсы! – переодеться, если промок под дождем.
9. «Пижама» т.е. майка с длинным рукавом и брюки, можно термобелье для того, чтобы спать в спальнике
10. Шорты (из легких материалов)
11. Купальник или плавки (во время похода, у нас будет возможность купаться в очень чистом лесном озере, если вы не разрешаете своему ребенку купаться сообщите об этом руководителю)
11. Головной убор от солнца (кепка, бандана)

### Обувь:

12. Ботинки туристские (трекинговые) или кроссовки (резиновые сапоги брать не надо!)
13. Запасная обувь (кроссовки легкие, спорт. тапочки, спорт. сандалии)

### Другое:

14. Личная посуда: кружка, миска, ложка в тканевом мешочке (не в полиэтиленовом пакете)
15. Умывальные принадлежности в мешочке  
+ туалетная бумага в непромокаемой упаковке.
16. Мешок для запасной одежды (он же подушка)
17. Налобный фонарик со свежими батарейками.
18. Средства от комаров. (средство от клещей давать с собой ребенку не надо)

**Обратите внимание на укладку рюкзака!** Желательно чтобы рюкзак был туристский (не городской, и не школьный рюкзачок) с поясным ремнем. Он должен быть плотно набитым, снаружи не должно быть привязано никаких предметов, кроме коврика. **Вес его должен быть не более 5-6 кг.**

Обратите внимание на одежду, в которую будет одет ребенок. Она должна быть по погоде (в ней не должно быть не холодно, но и не жарко бегать). Она не должна мешать бегать и лазить. Она может испачкаться и порваться (не одевайтесь в хорошую городскую одежду)

**Верхнюю одежду лучше обработать средством от клещей (по инструкции).**