

«СОГЛАСОВАНО»
Вице-Президент АНО «Яхонт»
Д.А.Фокина

«УТВЕРЖДЕНО»
Президент АНО «Яхонт»
С.В.Антонов



Памятка

Для участников туристического интенсива 2022 года

Обращаем Ваше внимание!!! Приветствуются небольшие туристические палатки для более плотного размещения лагеря. Приветствуется наличие навесов по согласованию с организаторами!

Участникам необходимо иметь:

Общие вещи:

Палатка (по распределению)
Спальник
Пенка
Надувной матрас (необязательно)
Стульчик (необязательно)
Небольшая подушка (необязательно)

Одежда:

Джинсы
Спортивные штаны
Шорты
Кофта теплая
Свитер
Футболки и майки (3-4 шт)
Куртка
Дождевик
Носки хлопковые (3-4 пары)
Носки теплые (2 пары)
Плавки, купальники
Нижнее белье
Кепка или панама
Тонкая шапка

Обувь:

Шлёпки
Кроссовки
Резиновые сапоги (высокие)

Личная гигиена:

Полотенце большое
Полотенце маленькое
Зубная щетка
Зубная паста
Мыло
Мочалка
Шампунь
Гель для душа
Влажные салфетки
Средство от загара
Средство от ожогов (Пантенол)
Маникюрный набор
Швейный набор
Туалетная бумага (1 рулон)

Индивидуальная защита:

Мазь и спрей от комаров
Мазь и спрей от клещей
Фонарь на батарейках
Лекарства первой необходимости + список, при каких случаях использовать то или иное лекарство

Питание:

Ложка
Тарелка (глубокая)
Стакан или термочашка