

Что брать ребенку в поход для скалолазания на 2-3 дня

Ваш чек-лист



СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак или сумка
- Страховочная система
- Скальные туфли
- Магнезия
- Каска
- Фонарь
- Коврик для занятий на земле
- Сидушка
- Палатка
- Спальник
- Плед

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

- Свидетельство о рождении (паспорт)
 - Медицинский полис
 - Страховка (при наличии)
 - Бутылка для воды
 - Солнцезащитные очки
 - Любимая книга
 - Телефон
 - Зарядка
 - Фотоаппарат
 - Ручка
 - Тетрадь/блокнот
 - Деньги
 - Сувениры, приятные мелочи, дорога
- _____

Основной набор багажа ребенка

Предметы ухода и личной гигиены

зубная щетка, паста, шампунь, гель для душа/мыло, мочалка, расчёска или щётка, влажные салфетки, дезодорант и бритвенные принадлежности по необходимости для юношей и подростков, полотенце для пляжа и т.п.

Солнцезащитный крем

Спрей от комаров и клещей

Нижнее белье

Одежда для повседневной носки

футболка (2 шт.), спортивные брюки, шорты, куртка-ветровка, толстовка, носки (7 пар), купальный костюм, плавки

Головной убор

Кепка, легкая шапка

Одежда для тренировок

футболка (2), футболка с длинным рукавом (1), спортивные брюки или лосины, шорты

Комнатные и пляжные тапочки

Кроссовки или кеды

Резиновые сапоги

Теплая флисовая кофта с горловиной

Куртка непродуваемая и непромокаемая

Перчатки
