

# ПАМЯТКА

## Участнику туристического похода



Настоящая памятка составлена для участников многодневных походов МОУ ДО ДООЛ «Родники».

Маршрут до походного лагеря начинается с железнодорожной станции «Тверь» и до ж/д станции «Санаторий». Далее пешим ходом 4 км по асфальтированной и грунтовой дороге в сторону СНТ «Швейник» до походного лагеря.

Проживание осуществляется в 3-4 местных палатках с утолщёнными резиновыми ковриками. Территория ограждается маркировочной лентой (волчатник).

Приготовление пищи осуществляется на костре. Набор продуктов составлен по рекомендации действующих санитарных правил к организации походов.

При сборе походного снаряжения стоит учитывать погодные условия, а именно: дождь, вечернее похолодание, жара.

Во избежание трагических ситуаций настоятельно просим не брать в поход дорогостоящую технику (телефон, наушники) – только ту, которая потребуется для связи

Сроки походов:

1.07 - 5.07 (в 10:20 у ж/д вокзала возле пригородных касс)

7.07 - 11.07

13.07 - 17.07

19.07 - 23.07

26.07 - 30.07

## I. ДОКУМЕНТЫ

- Путёвка в поход (если не получена, то справка со школы и чек об оплате)
- Копия медицинского полиса
- Справка 079/у и № 291

## II. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПОХОДЕ

Во время пути

- Слушать и выполнять требования руководителя
- Сохранять спокойствие и не терять свои вещи
- Не контактировать с посторонними людьми
- Незамедлительно сообщить о нестандартной ситуации

Во время пребывания в походном лагере

- Сохранить природу в том виде, в котором она и была. Отправлять мусор в мусорные мешки, не забывать про отдельный сбор мусора
- Не брать и не пользоваться легковоспламеняющимися веществами во избежание возникновения пожара
- Покидать территорию походного лагеря только в присутствии инструктора

- Запрещено курение и парение, употребление алкогольных и наркотических средств
- Бережно относиться к имуществу походного лагеря

### III. СНАРЯЖЕНИЕ

#### Рюкзак

Не школьный и не повседневный, а туристический объёмом от 50л



#### Спальный мешок

Комфортная температура +15 и +10 достаточно для наших ночей



## КЛМН (но без «н»)

Кружка (пластик или металл),  
ложка (и вилка), миска  
(глубокая и для супа, и для  
гарнира) с опознавательными  
знаками – чтоб не спутать с  
другими



## Куртка

«ветровка/дождевик» + тёплая



## Кепка

Либо любой другой плотно  
лежащий головной убор



Кофта (толстовка)



Футболка  
2-3 шт



Обувь

Кроссовки с плотной  
подошвой + лёгкие  
повседневные + резиновые  
сапоги на случай дождя





## Носки и нижнее белье

1 пара носков на каждый день,  
остальное индивидуально



## Средства личной гигиены

- Банное полотенце
- Полотенце для лица/рук/ног
- Шлёпки для душа
- Зубная щётка и паста
- Туалетная бумага
- Дезодорант/  
антиперспирант
- Мыло, шампунь
- Туалетная бумага





**Индивидуальная  
аптечка (при  
необходимости)**  
Средство от комаров/клещей



**Фонарь**  
Налобный/ручной, не на  
телефоне



**Досуговые вещи**  
(при желании)  
Гитара и другие музыкальные  
инструменты, настольные  
игры



## Кчайности

За исключением – чипсов,  
сухариков, газировок,  
продуктов б/п

