

Что необходимо взять с собой в поход выходного дня

Добрый день, сегодня хочу поговорить на тему: «Что взять с собой в поход на один день?».

Однодневные походы — очень интересные приключения, отличная альтернатива дивану. Что может быть лучше, чем вместе с семьёй или в компании друзей провести активно выходные на свежем воздухе с пользой для организма?

Итак, начнём...

Для того чтобы пойти в поход, вам необходимо собрать рюкзак. Для этого вам потребуются следующие вещи.

Во-первых, спички и розжиг обязательно в непромокаемой упаковке. В походе может случиться всякое, и чтобы всегда можно было развести костёр и согреться, нужно чтобы спички и розжиг были всегда сухие. И дополнительно возьмите ещё один коробок спичек, потому что их можно потерять или промочить, и самое главное коробки со спичками должны лежать в разных местах.

Во-вторых, фонарь. Он необходим всегда, даже если вы планируете вернуться засветло! Удобнее всего налобный — не занимает места в руках и хорошо освещает путь. Плюс к нему возьмите запасной комплект батареек.

В-третьих, внешний аккумулятор для зарядки телефона (Powerbank), чтобы всегда можно было выйти на связь или в крайних случаях запросить помощь.

В-четвертых, крайне важно собрать полноценную аптечку даже для однодневного похода. Она должна быть герметичной и содержать, прежде всего, антисептические препараты и перевязочные материалы. Дополнительно возьмите лекарства, которые могут понадобиться лично вам, обезболивающие мази, жаропонижающие таблетки и препараты от расстройств ЖКТ. Также могут пригодиться средства от аллергии (даже если у вас ее нет в обычных условиях), бинты, перекись, жгут, йод, зеленка. Обязательно нужен пластырь с запасом, потому что мозоли — враг туриста. И ещё не забываем взять препараты от своих хронических заболеваний!

Следующее, что необходимо взять — это влагозащитный чехол на рюкзак. Он не только защищает от влаги, но и от зарослей леса, также чехол поможет вам сохранить рюкзак от повреждений и грязи.

Из личных вещей обязательно возьмите дождевик на случай дождя, головной убор (он не только защитит вас от солнца, но и от ветра и веток), а также ветровку и запасные носки. Носки лучше всего подойдут трекинговые синтетические для похода: они хорошо отводят влагу, не сползают и не натирают ногу. А для того, чтобы не повредить руки, обязательно во время похода наденьте хлопчатобумажные перчатки или перчатки для спорта — они защитят вас от заноз и от неприятных царапин.

Для защиты от солнца возьмите с собой солнцезащитный крем и очки. Их также берут и зимой для защиты от яркого солнца. А репелленты от насекомых уберегут вас от комаров, мошек и клещей.

Трекинговые палки – это незаменимая вещь даже в однодневном походе. Они хорошо разгрузят ваши колени, с их помощью можно проверять заболоченную тропу, отодвигать высокую траву на пути и защищаться от змей.

Хоба или туристическая сидуха добавит вам комфорта при сидении на бревнах и убережёт вас от влаги и холода. Обычно сидухи делают из пенополиэтилена, которые можно повязать на бёдра с помощью ремней, чтобы не доставать каждый раз, когда захотите присесть.

Не забудьте и про перекус! Здесь мы отталкиваемся от своих потребностей, кто и что будет кушать. Перекус должен быть полноценным и нескоропортящимся, или такие продукты съедаются в первую очередь. Ещё не забудьте оставить еду про запас на непредвиденный случай.

Из посуды вам нужно взять термос для чая/воды, кружку, ложку, миску, нож. Остановимся подробнее на кружке и миске: они должны быть устойчивы и не сильно нагреваться, чтобы не обжечься.

Не стоит забывать про средства для отпугивания диких животных. Это могут быть светошумовые патроны, фальшфейеры или перцовые газовые баллончики.

Ещё одна очень важная и полезная вещь в походе – это свисток: им можно воспользоваться не только для отпугивания диких животных, но и в случае потери, вас будет далеко слышно.

И главное, не забываем перед выходом в поход зарегистрироваться в МЧС, а также сообщить родным и близким о своём путешествии, оставив координаты планируемого маршрута и время возвращения!

С таким содержимым рюкзака и зарегистрировав свой маршрут, ваш поход пройдёт комфортно и безопасно!

Отличных и увлекательных вам путешествий и сухих троп на маршруте!