



СПИСЪК ЗА ЕДНОДНЕВЕН ЛЕТЕН ПРЕХОД



ЕКИПИРОВКА

- Раница
- Дъждобран

По желание

- Щеки
- _____



НАВИГАЦИЯ

- Карта
- Компас

По желание

- GPS
- _____



ХРАНА И ВОДА

- Бутилка за вода/резервоар за раница/термос
- Енергийни блокчета
- Обяд
- Допълнителни запаси
- _____



ПОСОБИЯ

- Нож или многофункционален инструмент
- Запалка или кибрит
- Свирка
- _____



ОБЛЕКЛО И ОБУВКИ

- Отвеждаща влагата тениска
- Бързосъхнещи къси или дълги панталони
- Блуза с дълъг ръкав/полар
- Ветроустойчиво и водоустойчиво яке
- Туристически обувки
- Чорапи
- Допълнителни дрехи (за преобличане)

Допълнително облекло за дъждовно и студено време

- Водоустойчиви панталони
- Бельо - блуза с дълъг ръкав и клин
- Ръкавици
- Шапка

По желание

- Бандана или кърпа за глава
- Гети
- _____



ЛИЧНИ ВЕЩИ

- Лични документи
- Пари и банкови карти
- Зареден телефон



ЗДРАВЕ И ХИГИЕНА

- Дезинфектант за ръце
- Дамски превръзки/тампони
- Лекарства по рецепта (ако има такива)
- Аптечка

Защита от слънцето

- Слънцезащитен крем
- Слънчеви очила
- Шапка
- Балсам за устни

По желание

- Репелент против насекоми
- Тоалетна хартия
- Мокри кърпички без алкохол
- Мокри кърпички на алкохолна основа



ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЕКСТРИ

- Фенерче/челник с допълнителни батерии
- Уоки - токи
- _____