

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 ☐
