

Список необходимых вещей

Медицина :

1. Жгуты и турникеты (именно турникеты многим бойцам спасли жизнь).
2. Влажные салфетки и полотенце
3. Космическое одеяло;
4. Обычные марлевые бинты, побольше;
5. Йод;
6. Жаропонижающие;
7. Противодиарейные;
8. Противоаллергенные;
9. Нурофен или аспирин, любое бытовое обезболивающее, противовоспалительное и противопростудное средство;
10. Кровоостанавливающие (целокс, гемофлекс, эллагра, гемостоп);
11. Уголь активированный;
12. Пластыри;
13. Пантенол (крем-мазь от ожогов), Апполо гель;
14. Детский крем;
15. витамин С шипучка

Одежда и экипировка:

1. Термобельё
2. Нательное бельё (майка или футболка, носки, трусы)- только хб
3. Термоноски
4. Флисовый костюм, шапка чёрная или тёмная, перчатки.
- 5 Перчатки ,желательно военные, специальные (длинный палец);
6. Балаклава (летняя и демисезонная).

Прочее:

2. Термос
3. Фонарь + запас батарей.

Продукты:

1. Каши быстрорастворимые в пакетах;
2. Шоколад, типа батончиков «Сникерс» – «Марс» (быстрые углеводы);
3. Сухофрукты, орехи.
4. Консервы (тушенка, -рыбные);
5. Лапша быстрого приготовления или картошка (Доширак, Ролтон).
6. Сгущенка, варенье в пластиковой упаковке.

Разное:

1. Спички туристические
- 4 Туристическое сиденье
5. Коврик туристический
6. Дождевик
7. Спальный мешок
8. Резиновые сапоги с вкладышем
9. Стельки