**Изображение выглядит как объект

Автоматически созданное описаниеВажно!** При путешествии в Чечню и Дагестан просьба учитывать, что это– очень консервативные регионы. Поэтому мы убедительно просим вас взять с собой закрытую лёгкую одежду, прикрывающую плечи, руки, колени. Продумайте свой наряд так, чтобы вам было не жарко.

**1. Снаряжение**

* Небольшой рюкзачок (20–30 л) для прогулок в городе и горах (для верхней одежды, фототехники и документов);
* Светодиодный фонарик (удобнее налобный, для вечерних прогулок, по желанию).

**2. Одежда и обувь**

**2.1. Для прогулок в горной местности:**

* Непромокаемая куртка с капюшоном (НЕ утеплённая, типа ветровки);
* Плащ-дождевик, желательно из прочного материала (не нужен, если ветровка с мембраной Gore-tex);
* Штаны, которые не боятся намокания и грязи (желательно не джинсы, их трудно высушить);
* Тёплый свитер или флисовая толстовка (можно взять две – потолще и потоньше);
* Шапка и перчатки (лучше лёгкие флисовые);
* Спортивные брюки, лосины или бриджи для тёплой погоды;
* Футболки (3–4 штуки);
* Ходовая обувь — разношенные непромокаемые ботинки (лучше треккинговые, с хорошей нескользкой подошвой).

**2.2. Для прогулок в городе и для переездов:**

* Комфортный для вас комплект одежды на температуру +10…+20 °С (для прохладной погоды частично можно использовать одежду для гор);
* Прогулочная обувь: разношенная (лучше кроссовки), в которой вы можете ходить несколько часов;
* Носки обычные (2–3 пары);
* Купальный костюм;
* Нижнее бельё;
* Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и т. д.);
* Домашняя обувь (для гостиниц, по желанию).

Изображение выглядит как объект

Автоматически созданное описание**3. Средства личной гигиены**

* Умывальные принадлежности;
* Небольшое полотенце;
* Фен (по желанию);
* Солнцезащитный крем (для гор – ОБЯЗАТЕЛЬНО! С SPF не меньше 50!).

**4. Специальное снаряжение**

* Очки солнцезащитные;
* Зонт (по желанию);
* Фотоаппарат (по желанию);
* Мобильный телефон и зарядное устройство, неплохо бы взять дополнительную батарею;
* Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и лёгкая!). НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

**Возьмите:**

* то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т. д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
* то, что тяжело взять на всех: противопростудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т. д.);
* небольшую пластинку мозольных пластырей;
* пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением;
* эластичный бинт.

**5. Документы и деньги**

* Паспорт (ОБЯЗАТЕЛЬНО);
* Страховой полис;
* Билеты на самолет и/или поезд (туда/обратно);
* Деньги на личные расходы.

*Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.*

*А главное — помните, что всё должно быть максимально лёгким и компактным!*