

Что взять в поход в горы: чек-лист на 35 позиций (2026)

Алтай и Кавказ: слои против перепадов, высота, ветер. Полная версия с объяснениями - rosputnik.ru/articles/chto-vzyat-v-gory

1. Одежда: система трёх слоёв (8)

- ☐ Термобельё - базовый слой, средней плотности до 220 г/м²
- ☐ Флиски - утепляющий слой
- ☐ Мембранная куртка - защита от дождя, ветра и мокрого снега
- ☐ Мембранные брюки или дождевик
- ☐ Треккинговые брюки с вентиляцией (лето) + тёплые штаны на вечер
- ☐ Шапка и перчатки - в рюкзак в любом сезоне
- ☐ Панама или кепка, очки с UV-защитой, крем SPF 30-50
- ☐ Сухой комплект для сна + 3 пары треккинговых носков

2. Обувь и палки (4)

- ☐ Треккинговые ботинки с высоким берцем, заранее разношенные
- ☐ Запас по размеру: полразмера-размер, пальцы не бьются на спуске
- ☐ Гетры от камней и мусора
- ☐ Треккинговые палки: короче на подъёме, длиннее на спуске

3. Бивак (9)

- ☐ Рюкзак 50-85 л (50-60 л с докупкой продуктов по пути)
- ☐ Палатка ветроустойчивая, около 2 кг
- ☐ Спальник по температуре комфорта: 0...+5 °C и ниже
- ☐ Коврик толще лесного - холод идёт снизу
- ☐ Горелка + газовые баллоны с запасом
- ☐ КЛМН: кружка, ложка, миска, нож
- ☐ Налобный фонарик + запасные батарейки
- ☐ Павербанк + кабель (без фанатизма: 700 г - уже много)
- ☐ Спасательное одеяло

4. Еда и вода (5)

- ☐ Вода 1.5-2 л на день + фильтр или средства обеззараживания
- ☐ Перекусы: орехи, сухофрукты, батончики, шоколад, вяленое мясо
- ☐ Крупы, макароны, сублиматы, тушёнка - 700-800 г / 3500-4000 ккал в день
- ☐ Чай, кофе, соль, специи
- ☐ Запас еды на задержку из-за погоды

5. Аптечка (5)

- ☐ Личные лекарства (по своему здоровью)
- ☐ Обезболивающие трёх видов: от головы, от зуба/суставов, сильное в ампулах
- ☐ Жаропонижающее и антигистаминное
- ☐ Желудочный блок: от расстройства, сорбент, регидратационные соли
- ☐ Наружное: антисептик, пластыри, бинт, от ожогов, пинцет, ножницы

6. Навигация и безопасность (4)

- ☐ Офлайн-карты скачаны заранее, телефон - в авиарежиме
- ☐ Регистрация маршрута в МЧС: forms.mchs.gov.ru (за 10 рабочих дней)
- ☐ Маршрут и контрольное время возвращения - близким
- ☐ Документы в гермопакете, наличные, заряженный телефон

Распечатайте и отмечайте собранное. Полная версия - на rosputnik.ru