

Собираемся в поход

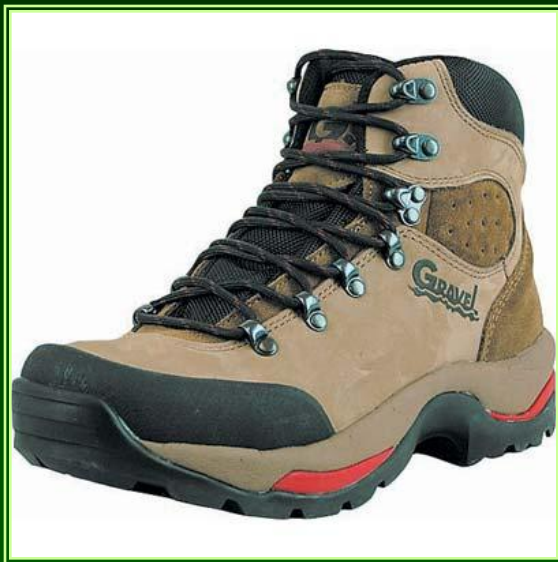


На маршруте



*Одежда должна
быть по
сезону и
погоде –
просторная,
свободная,
не давящая,
прочная.*

На маршруте



Обувь должна быть не на высоком каблуке, с жёсткой подошвой.

Нужно надеть

два носка: тонкий хлопчатобумажный и шерстяной.



На маршруте



*Головные уборы
в походе -
необходимость.
Важно
защитить
голову от
перегрева
солнцем или
ветра.*



На маршруте

*Вещи лучше
переносить
в рюкзаках,
чтобы при
движении
руки были
свободны*



Состав медицинской аптечки туриста



Бинты стерильные

Вата

Жгут

Лейкопластырь

Раствор йода 5 %

Сода двууглекислая

Нашатырный спирт

Анальгин

Состав медицинской аптечки туриста



*Активированный
уголь*

Валидол

Сульфадиметоксин

Левомецетин

Крем «Детский»

*Кипячёная вода
(200мл)*