

Приложения

Приложение 20. Список экспедиционного оборудования и снаряжения [37].

Список вещей [экспедиционная поездка - Монгольский Алтай, в город Ховд (ранее Кобдо),
Западная Монголия, период 24.01-08.02.2015].

Группы и их наименование	Особенности	Наличие
1. Документы и денежные средства (индивидуальные):		
01. Паспорт РФ		
02. Паспорт заграничный		
03. Карточка медицинского страхования		
04. Проездные документы (распечатанная маршрутная квитанция электронного билета)		
05. Денежные средства	250-300 US	
2. Медикаменты и средства адаптации (личное):		
01. Средства жаропонижающие (аспирин, парацетамол)		
02. Средства обезболивающие: общие и местные (кетанов и др.)		
03. Средства для улучшения пищеварения (но-шпа, фестал, мезим)		
04. Средства от расстройства пищеварения (энтерофурил, имодиум, сенаде, глиц. свечи)		
05. Средства от отравления, адсорбенты (активированный уголь, энтеродез)	1 грамм / 1 кг	
06. Антисептики кожные (спиртовые и неспиртовые: йод, дихлоргексан, миростаметин)		
07. Средства антигистаминные (супрастин, зодак, кожные мази – фенистил и др.)		
08. Средства против укачивания, адаптогены и др.		
09. Поливитаминные и минералы и др.		
10. Пластырь и перевязочные средства (вата, бинт, тампоны и др.)		
3. Средства гигиены (личное):		
01. Средства личной гигиены (общего назначения)		
02. Влажные и антисептические: салфетки, платки, туалетная бумага		
03. Средства по уходу за кожей (Q фактор < 5, на жировой основе, без увлажнения)		
04. Средства по уходу за ротовой полостью и ногтями		
05. Средства защиты для глаз (маска, полущиток, щиток или солнцезащитные очки)	3-4 класс	
4. Экспедиционное снаряжение (личное):		
Спальные принадлежности:		
01. Спальный мешок (предпочтительно, на синтетическом утеплителе)	до минус 10-15 °С	
02. Вкладыш в спальный мешок или лёгкое одеяло (по желанию)	синтетические	
03. Коврик (изоматт, любой тип)	носимый	
Снаряжение для транспортировки и переноски груза:		
01. Рюкзак экспедиционный, большой, дорожная сумка или гидромешок	80-120 л	
02. Рюкзак экспедиционный, малый (штормовой)	до 50 л	
03. Рюкзак тазовый (или сумка малая, носимая постоянно)	1-5 л	
04. Треккинговые палки (2-х или 3-х секционные)	Alu	
Специальная одежда и обувь:		
01. Треккинговые ботинки	до минус 30 °С	
02. Утеплённая обувь, рассчитанная на ходьбу - ботинки или сапоги	2-х / 3-х слойные	
03. Запасные вкладыши в обувь или "чуныки" (мягкие, тёплые не для ходьбы), стельки	синтетические	
Одежда: 1-й слой		
01. Комплект летнего или зимнего термобелья (предпочтительно 2 комплекта)	синтетическое	
02. Комплект нижнего белья (3-5 комплекта)	синтетическое	
03. Спортивные тёплые носки (5-6 пар, на высокую активность)	синтетическое	
Одежда: 2-й слой		
04. Толстовка, свитер, куртка с высоким горлом или "анорак" (на высокую активность)	синтетическое	
05. Комбинезон или верхние треккинговые брюки (2 пары, поясной ремень и гамаши)	синтетическое	
Одежда: 3-й слой		
06. Куртка длинная тёплая, с капюшоном или "парка" (на высокую активность)	синтетическое	
07. Рукавицы или перчатки (2 пары, на высокую активность)	синтетическое	
Головной убор		
08. Шарф, капор или "восьмёрка" (предпочтительно из синтетических материалов)		
09. Тёплая спортивная шапка (на высокую активность)		
Посуда, инструменты, приборы и оборудование:		
01. Посуда и индивидуальные столовые приборы		
02. Мелкие ручные инструменты, приборы и оборудование		
03. Средства аудио - , видео- , фотофиксации и мобильной связи		
5. Экспедиционное снаряжение (коллективное):		
01. Горелка мультитопливная, топливные баллоны и общая посуда	на 3-5 человек	
02. Средства сигнализации и защиты (метательное, сигнальное, пневматическое оружие)		
03. Средства для навигации, подзарядки аккумуляторов, организации передвижения и страховки (веревка статическая, утяжки, мягкие "кошки", "беседка"....)		
Общий вес рюкзака или сумки, груза пассажира сдаваемого в багаж (кг)		
	Не более 23-х	
Общий вес ручной клади в салон самолёта (кг)		
	Не более 7-ми	