

Необходима лична екипировка за участие в летен курс:

1. **Спален чувал** с температура на комфорт под 0°C
2. **Бельо** – брой комплекти според продължителността на курса, но задължително памучно. Може да си вземете и банските – лято е!
3. **Чорапи** – памучни за всеки ден по чифт + два чифта вълнени от баба.
4. **Обувки** – здрави, стабилни и удобни (високи маратонки, летни туристически обувки и т.н.). Важното е да са разтъпкани и да не пускат вода.
5. **Обувки втори чифт:** маратонки, здрави сандали или гуменки, за да не седите боси, докато горните се сушат и за да ви е разнообразно на краката.
6. **Шапка** против слънце.
7. **Анциг** - горнище и долнище или подобна удобна за цапане и късане дреха.
8. Блуза с дълги ръкави **полар** – 2 бр. (1 по-тънък и 1 по-дебел)
9. **Яке и панталон** тип “ветровка” – леки и непромокаеми.
10. **Термобельо** – горнище и долнище – 2 бр.
11. **Слънчеви очила** със защитен UV филтър.
12. **Защитен крем** против слънчево изгаряне със защитен фактор над 20.
13. **Шише** (най-малко литър) от минерална вода.
14. **Прибори** - лъжица, вилица и туристически малък нож (за мазане на филии, не за лов).
15. **Тоалетни принадлежности** – лека кърпа, сапун, четка и паста за зъби
16. **Къси панталони** – 2бр.
17. **Резервен панталон** – 1бр.
18. **Тоалетна хартия** – липсата ѝ може да провали и най-сериозната експедиция
19. **Фенер** тип челник за глава и батерии за него.
20. **Репелент** за мазане против насекоми (крем или стик). Моля не носете спрей-репеленти.

Забранява се употребата на алкохол, наркотици и цигари по време на нашите лагери! При установяване на тяхното наличие се прекратява участието в курса.

Не носете скъпи бижута и вещи. Оставете в къщи красивите тоалети, вземете удобни и комфортни за планината дрехи. Скъпите телефони, таблетки и други джаджи имат свойството да се намокрят, да изчезват и да им свършва батерията – носенето им не е препоръчително, отнема ни от вниманието.

Този списък е направен, за да ви информира и подготви за вашето уютно и безопасно приключение. Препоръчително е да не се носят много неща, освен изброените - не забравяйте, че на повечето курсове ще трябва да носите раницата си на гръб!

Ако имате въпроси за личната екипировка, не се притеснявайте да ги споделите с нас по време на родителската среща за конкретния лагер или по телефона.