

# Что взять с собой на особо охраняемую природную территорию

## Чек-лист для посетителей

### Вам понадобится:

- Навигация (печатная карта, офлайн карта, GPS трекеры)
- Рюкзак
- Сидушка туристическая (пенка)
- Фальшфейер
- Питьевая вода
- Репелленты от комаров (с июня по август)
- Солнцезащитный крем (с июня по август)
- Влажные салфетки
- Пакеты для мусора

### Документы

- Разрешение на посещение ООПТ
- Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность
- Документ, подтверждающий право на льготу, если вы относитесь к льготной категории

### Аптечка

- Пластырь бактерицидный и рулонный
- Дезинфицирующие средства
- Перевязочные и кровоостанавливающие материалы
- Средства от отравления
- Болеутоляющие и жаропонижающие
- Антигистаминные средства
- Спазмолитики
- Индивидуальные лекарства, назначенные врачом

### Гаджеты, электроника

- Телефон
- Фотоаппарат или видеокамера
- Портативный внешний аккумулятор
- Рации (если передвигаетесь в колонне)
- Фонарики, комплект батареек к ним

### Одежда летом

- Футболка или рубашка, желательно с длинным рукавом
- Шорты или легкие брюки
- Ветровка или флисовая кофта на случай плохой погоды
- Дождевик или штормовка на случай дождя
- Кроссовки или любая закрытая удобная обувь
- Запасные носки
- Головной убор

### Одежда зимой

- Термобелье
- Толстовка, кофта или свитер
- Утепленные брюки
- Куртка
- Шапка и шарф
- Перчатки или варежки
- Теплая, не скользящая зимняя обувь
- Запасные носки
- Грелки для рук и стельки-самогревы



**Пожалуйста, не оставляйте мусор на природных территориях!**

