

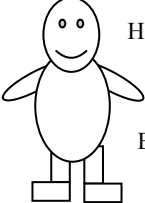
## Памятка для детей и их родителей при подготовке к походу

Автор Швед В.А., педагог доп. образования  
ЦДЮТур «Космос» г. Челябинска

Памятка распечатывается и раздается каждому ребенку перед первым походом с ночевкой. Памятку нужно распечатать и согнуть, как книжку. Памятка раздается воспитанникам. Дома ее нужно прикрепить на видное место. Например, на холодильник. Тогда вся семья с усиленным рвением начинает готовить в поход юного туриста.

На первом титульном листе пишутся сроки похода, время сбора на вокзале в начале похода и время возвращения на вокзал. Хорошо указать телефон руководителей похода, телефон Центра.

### Памятка для сбора в поход.

 <p>Начинай собираться заранее, складывай вещи в одну кучу. <b>Плохо расправленный коврик – залог того, что часть вещей не влезет.</b> Если что-то не влезает в рюкзак – значит, неправильно укладывал рюкзак, не утрамбовывал вещи. <b>Выгаскивай все и начинай снова.</b> Если из рюкзака будет что-то выпирать и упираться тебе в спину – будет больно и неудобно!! <b>Не ленись переупаковывать рюкзак по 2-3 раза!!! Ничего не должно болтаться снаружи, греметь в рюкзаке! Ты не погремушка, а турист!!!</b> Тяжелое кладем в среднюю часть рюкзака, ближе к спине! Всегда нужно настраиваться на то, что будет слякоть и дождь!!! Значит, спальник и остальные вещи должны быть упакованы в полиэтиленовые мешки <b>еще лучше вставить</b> в рюкзак большой полиэтиленовый мешок!!!! Иначе будешь ходить и спать в мокром☺ Спальник можно положить в самый низ рюкзака. Любимую мамину фарфоровую кружку брать не надо! – целой она не вернется. Серебряную ложку смени на алюминевую! Стеклянные банки отдай бабушке для варенья. Набор КЛМН – друг туриста!!! Но только практичный, из металла или пластика!! Туалетную бумагу возьми на себя и лучшего друга.</p>	<p><b>Что просится в рюкзак:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– КЛМН в мешочке (лучше тканевом)</li><li>– Коврик, спальник.</li><li>– Гигиена: мыло, зубная щетка, паста, полотенце, туалет. бумага</li><li>– Фонарик с новыми батарейками</li><li>– Спички в гермоупаковке</li></ul> <p><b>Одежда:</b> должна быть удобной!! Запасную одежду упаковать в полиэтиленовые пакеты.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– шапка, перчатки</li><li>– теплая куртка – нужна на биваке</li><li>– тонкая ветровка + футболка и толстовка – в которых поедешь и будешь идти на маршруте</li><li>– запасная кофта, лучше из флиса, он меньше весит, чем шерсть и быстрее сохнет.</li><li>– запасные носки (тонкие и шерстяные)</li><li>– запасные футболка и трусы.</li><li>– теплые штаны и тонкие. В тонких идем под рюкзаком и поддеваем под толстые на биваке. Тонких может быть двое, у девочек – колготки.</li><li>– сидуха, накидка от дождя</li></ul> <p><b>Обувь!!! Подходящая обувь – залог здоровья и удачного похода!!!</b> Шпильки, ботсы и балетки оставить дома!!! Ботинки со смехом – оставить дома!!! <i>Практика показывает, что в походе они намокают и при попытке высушить – сгорают у костра.</i> Осенью лучшая обувь – резиновые сапоги на шерстяной носок и кроссовки. В крайнем случае, две пары кроссовок, но приготовься ходить с мокрыми ногами. Новые ботинки в поход одевать нельзя.</p>
--	--

*Не забудь упаковать общественное снаряжение, выданное завхозом (котлы, топор, аптечка, палатка..) и начпродом (еда) – группу очень возмутит отсутствие котлов или колбасы. Возьми перекус в дорогу и воду в пластиковой бутылочке.*