

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ КРЕСТНОГО ХОДА

Ремонтный набор:	Нитки, иголка и т.д., по необходимости	
Столовые приборы:	Кружка из небьющегося материала, нож, ложка, миска, «открывашка».	
Аптечка индивидуальная	Нужно позаботиться о запасе тех лекарств, которыми пользуетесь лично Вы (напр.: валидол, сердечные средства, от давления, аллергии и т.д.). Не забудьте о гигиене: мыло, зубная щетка, паста, ножнички, полотенце, туалетная бумага, пару носовых платков и т. д. средство от комаров (2-3 тюбика), нагреватели «Фумитокс» с пластинами.	
Белье	Носки с минимальным содержанием синтетики (лучше натуральные) 5-6 пар, носки шерстяные, белье нательное (несколько комплектов). В жару во избежание потертостей рекомендуется иметь на себе белье типа «велосипедки», но только из натуральной хлопковой ткани (одевать швом наружу), а при себе для этой же цели иметь пузырек с детской присыпкой. В любом случае белье не должно быть тесным.	
Одежда	Штормовка или накидка от дождя, комплект сменной одежды, теплые вещи (напр, свитер, носки, или пуховый платок). Платки на голову нужно выбирать светлые (хлопок, ситец), юбки длинные. Во избежание солнечного удара мужчинам надо захватить головной убор (панамы, бейсболка). Все необходимые в пути мелочи (медикаменты, кусочек туалетной бумаги, документы и другие личные вещи *) при отсутствии карманов можно сложить в небольшую сумочку (вроде тех, что носят на поясе или на шее, но можно сшить самому, размер около половины тетрадного листа). Надо только помнить, что «сумочка-котомка» должна быть маленькой и легкой и не болтаться в пути «гирей». Для мужчин очень удобной является военная форма (т.к. она специально разрабатывалась для больших нагрузок и с учетом долгих переходов в различных климатических условиях). Такие вещи и обувь можно посмотреть в специализированных туристических или спортивных магазинах.	
Обувь	Обувь должна быть больше на размер или два - в жаркую погоду нога отекает, и если обувь вам была впору, то она тут же становится тесной. В первую очередь страдают большие пальцы на ногах, образуются мозоли, отпадают ногти. Подходят кроссовки или высокие туристические ботинки, защищающие суставы от вывихов и растяжений. Надо иметь запасную пару обуви (если первая пара порвалась или промокла, можно будет сразу переобуться). Хороши шлепанцы - после дневного перехода ноги лучше отдохнут в свободной обуви, а мозоли и потертости быстрее подсохнут и заживут (пригодятся они и для бани). Не забудьте разносить новую обувь! Убедитесь, что она не жмет и не натирает.	
Сумки	Для перевозки личных вещей скорее всего будет машина, но при ее отсутствии или поломке каждый свои вещи несет сам. По этой причине все ваши вещи должны быть упакованы в ОДНУ сумку (не две или три), мешок или рюкзак. Сумка должна быть ОБЯЗАТЕЛЬНО отмечена биркой с вашими данными (Ф.И.О. город, номер телефона).	
	Не кладите в свои вещи ничего, что может протечь или запачкать вещи других. Захватите несколько простых пакетов или мешочков (напр. придется вещи переложить или укрыть икону, которую вы несете, от дождя). В дороге такую мелочь непросто будет найти.	
Икона	Не берите большие, тяжелые иконы, две и более. Даже небольшой образ в руках нести будет трудно, вы быстро устанете. Для иконы надо заранее изготовить походный киот с лямками - прочный, легкий, удобный. Например, можно обшить икону тканью и к такому вот киоту пришить ремешки. Позаботьтесь, чтобы ремешок иконы не натирал шею, а низ иконы необходимо закрепить тесемкой вокруг своего пояса. В этом случае святой образ не придется все время придерживать руками.	
Постель	Каждому нужно взять туристический коврик и одеяло или коврик и спальный мешок.	
Взять с собой документы, деньги на расходы и на обратный проезд, ручку, тетрадку, фонарик, перочинный нож. ! Сами подумайте о всех необходимых вам мелочах ! но их не должно быть много		
* <i>Каждому участнику желательно иметь при себе ежедневно во время перехода</i>		
Бактерицидный пластырь		6-10 шт.
Крем от солнечных ожогов (напр. бальзам «Спасатель»)		1 тюбик
Валидол в таблетках (для себя или для соседа)		1 пастилка
Мазь «троксивазин», «бенгей», «спортивная», не согревающая, противовоспалительная и от болей в суставах.		1 тюбик
Тальк или присыпка детская		1 пузырек
Индивидуальные лекарственные средства (сердечные, от давления, аллергии и т.д.)		Нужное кол-во
Туалетная бумага или салфетки		Небольшое кол-во
Платок носовой		1 шт.
Ножницы (маленькие прямые). На привале, если возникнет необходимость отрезать пластырь или бинт, вам не придется с больной ногой бегать в поисках этой вещи.		