# **Оборудование для проживания и быта**

* + 1. Палатка
    2. Спальный мешок утеплённый
    3. Матрас в палатку для сна
    4. 2 металлические кружки, 2 ложки, 2 миски
    5. Фонарь (со сменой батареек)
    6. Топорик
    7. Одеяло
    8. Термос металлический
    9. Дорожный набор ниток, иголок и другого ремонтного материала.
    10. Верёвка капроновая 5-6 мм. 25 метров, для крепежа и сушки одежды.

# **Одежда**

* + 1. 3 пары носков х/б, 3 пары шерстяных носков
    2. 3 пары трусов х/б, плавки, спортивные трусы
    3. 3 пары футболок с коротким рукавом, 2 пары с длинным рукавом
    4. Штаны х/б, теплые штаны, не промокаемые штаны
    5. Короткие резиновые сапоги, длинные резиновые сапоги, шлёпанцы
    6. 2 свитера тонкий и толстый
    7. Тёплая осенняя куртка
    8. Спортивный костюм (желательно тёплый)
    9. 2 теплые шапочки
    10. 3 полотенца (большое, среднее и маленькое)
    11. Не промокаемый плащ с капюшоном длинный, лучше не резиновый
    12. Лёгкие спортивные кеды или кроссовки 2 пары обязательно.
    13. Выходной спортивный костюм или иная одежда, ботинки, кроссовки.

# **Одежда для тренировок**

* + 1. 3 шт. штанов (плотные, удобные, прочные) с плотно-сидящим поясом (чтобы они не спадали во время тренировок)
    2. 2 шт. курток или толстовок (плотные, удобные, прочные).
    3. 2 головных убора (шапки, бейсболки, банданы и др.)

# **Снаряжение и оборудование для тренировок**

* + 1. Средний лёгкий рюкзак для кросовой подготовки (не промокаемый).
    2. Щитки и перчатки, 2 эластичных мягких бинта, бинты боксёрские.
    3. Боксерская лапа на каждого спортсмена в отдельности
    4. Брезент 180Х100 см. с тремя лямками на малой стороне, Лямки 15 см
    5. Брезент 50 Х 50 см. с лямками по углам . 4 лямки по 15 см каждая
    6. Две верёвки диаметр 12-16 мм. длинной 15 метров каждая с узлами
    7. Одна верёвка 15 метров без узлов диаметр 15-16 мм. с карабином
    8. Плотные мешки х/б 2 шт. 50Х100 см
    9. Надувной матрац плавательный для тренировочного процесса на каждого спортсмена
    10. Спасательный жилет плавательный
    11. Короткий нож в кожаных ножнах с креплением на поясе или ноге
    12. 2 металлических заострённых штыря длинной 25 см. диаметр 18-20 мм
    13. Альпинистская обвязка, две страховочные верёвки с узлами, диаметр 12 мм. Длинна верёвок, мужчины 3.5 метра, юниоры 2 метра, юноши 1.5 метра, девушки 1 метр. 3 карабина для проф.альпинизма
    14. Пластиковые строительные очки для защиты глаз.
    15. Короткий нож в кожаных ножнах с креплением на ноге или поясе
    16. Надувной матрас (одноместный) для тренировочного процесса
    17. 3 пары перчаток х/б, 2 пары прорезиненных перчаток

# **Медикаменты и средства гигиены**

* + 1. Зелёнка, йод, перекись водорода, мазь от ссадин, Пантенол (мазь или спрей)
    2. Средства от простуды
    3. Средства от расстройства желудка и отравления
    4. Бинты, лейкопластырь гипоалергенный, вата
    5. Гигиенические салфетки
    6. Троксевазин, разогревающая мазь
    7. Лекарства от аллергии.
    8. Мазь или спрей от комаров.
    9. Иные медикаменты, учитывающие индивидуальные особенности спортсмена
    10. Антибиотики от простуды и иных заболеваний, МАРГАНЦОВКА
    11. Туалетное мыло
    12. Зубная щётка, паста, шампунь, мочалка
    13. Хозяйственное мыло