

# فروشگاه چارسونت

## چک لیست کوهنوردی و کمپینگ روزانه

این چک لیست به صورت جامع و عمومی مناسب طبیعت گردی و کمپینگ روزانه در مناطق خارج از شهر در نظر گرفته شده است. فهرست تهیه شده موارد بسیار بیشتری از آنچه در سفرهای کوتاه نیاز دارید را شامل می شود.



### تجهیزات کوهنوردی

زیرانداز کوهنوردی یا مسافرتی

#### اختیاری:

باتوم کوهنوردی



### مسیریابی

نقشه

قطب نما

#### اختیاری:

راهنمای مسیر / دفترچه راهنما

ساعت ارتفاع سنج

GPS (مسیریاب)

پیام رسان ماهواره ای



### ابزار و تعمیرات

چاقو یا ابزارهای چندکاره

کیت تعمیرات قابل حمل (نوار، زیپ و ...)



### پوشاک و کفش

لباس زیر ضد تعریق

تیشرت ضد تعریق

شورت / شلوار با قابلیت خشک شدن

سریع

پیراهن آستین بلند (برای آفتاب و

حشرات)

جوراب (نخی یا پشمی)

لباس پشمی یا ژاکت سبک وزن

بوت یا کفش مناسب طبیعت

لباس اضافی \* (بیش از نیاز)

#### موارد دیگر برای هوای سرد یا بارانی

لباس مناسب باران (ژاکت و شلوار)

زیرپوش بلند

ژاکت یا جلیقه گرم

شلوار پشمی

پانچو

دستکش کوهنوردی

کلاه بافتنی

#### اختیاری:

دستمال سر / گردن باندانا

کتر (برای شرایط بارانی، برفی یا گل آلود)



### غذا و آب

\* بطری آب / مخزن آب

\* فیلتر آب / مواد تصفیه کننده آب

میان وعده مقوی

نهار

\* مواد غذایی برای یک روز اقامت

بیشتر



### موارد اضطراری

\* کیت کمک های اولیه

\* فندک / کبریت / جرقه زن

\* پناهگاه اضطراری

\* چراغ قوه

سوت

تهیه دو یا سه برنامه سفر و اشتراک

گذاری با سایر همسفران برای جلوگیری

از گم شدن نقشه راه

قراردادن یک نسخه در ماشین برای

موارد اضطراری



### موارد شخصی

کارت شناسایی

کارت بانکی و پول نقد

تلفن