Паломник обязан:

1.Во время крестного хода совершается богослужение – просьба не вести пустошных, мирских разговоров, а внимать молитвам. Постоянно помнить о своем высоком звании – христианина – и вести себя достойно ему.
2.Купание в водоеме разрешается только с благословения батюшки в строго отведенном месте.
3.Мусор в лесу или поле не выбрасывать, а сохранять до специально назначенных для этого мест.
4.Разжигать костры только в разрешенных местах.
5.При отставании и при сходе с маршрута обязательно сказать замыкающим. На случай разделения договориться о месте встречи.

*Что надо иметь с собой:*

1. Молитвенник.
2. Удобную обувь (*см. ниже*).
3. Дождевик или легкий плащ (лучше всего самодельный из пленки), пленку*см. ниже.*
4. Удобный рюкзак, желательно рюкзак, а не сумку:
-чем шире лямки, тем лучше;
-очень удобны модели с поясничным ремнем;
-больше карманов с замками защелками для вещей.
Чтобы сберечь вещи от влаги, желательно упаковывать их в отдельные полиэтиленовые пакеты.
5. Одежда *см. ниже*:
-носки (х/б – несколько пар и шерстяные)
-футболки х/б
-теплый свитер или кофта
-варежки или перчатки хозяйственные х/б
- куртка
-спортивное трико
-смена нижнего белья
-головной убор (платочек, кепка)
6. Гигиенические принадлежности (зубная щетка, зубная паста, мыло, туалетная бумага, спец. влажные салфетки для мытья рук и ног, губная гигиеническая помада, крем (сильно обгорает и обветривается лицо).
7. Туристический коврик. Стандартный размер коврика для взрослого человека - 180x60 см, толщина 8-10мм.
8. Небьющиеся тарелку, кружку, ложку, нож.
9.Иметь при себе личную аптечку. *См. ниже.*
10. Пластиковая бутылка 1,5 литра (или фляжка) – необходима емкость под воду. Потому что в пути ее взять часто негде, а на привале хочется и чаю попить и руки помыть, а в Горохово святой воды набрать.
11. Документы. Лучше всего при себе иметь ***копии.***
12. Деньги. Будем проходить мимо магазинов.
13. Высококалорийную пищу – орехи, галеты, сухофрукты, сухари.
14. Сотовый телефон и зарядное устройство (в Великорецком доступны операторы МТС, Мегафон и SkyLink).
15. Спальник.

В прошлые годы, нас сопровождала походная кухня и машина, которая привозила к месту ночлега основной багаж паломников.

***Как сохранить телесное здоровье во время крестного хода?***

-Во-первых, взять средства от насекомых - клещей и комаров. Нужно подумать о подходящей, удобной одежде и удобной обуви, которая должна защитить в том числе от клещей (концы брюк можно заправлять в носки, желательно застёгивать манжеты рукавов, на одежду можно наносить репелленты, отпугивающие клещей).
-Во-вторых, не следует ходить по высокой траве и сухостою, а каждый день желательно осматривать тело на предмет присасывания или ползания клещей.
Введение антиклещевого иммуноглобулина можно проводить в течении 72 часов с момента укуса клеща. При малейшем недомогании обращаться к замыкающим или к фельдшеру.
-В-третьих, нужно не забыть взять с собой простейшие медикаменты:
*для обработки ран – настойка йода или зелёнки,
для обработки мозолей – хлоргексидина биглюконат,
для перевязки при ранах – стерильный бинт;
при ссадинах и небольших порезах может пригодиться бактерицидный пластырь;
на случай отравления желательно взять с собой активированный уголь или Рекицен-РД;
при расстройстве желудка возможно использовать лоперамид или диосмектит;
при лихорадке (t) пригодится парацетамол или ибупрофен; возможно переохлаждение под дождем;
при ушибах и болях в суставах или спине подойдут гели, содержащие кетопрофен, пироксикам или диклофенак; возьмите эластичный бинт, если есть проблемы с суставами.*
-Людям со склонностью к аллергическим реакциям на пыльцу растений, непривычную пищу или укусы насекомых следует заранее купить противоаллергические препараты.
-Пациенты с заболеваниями сердца и сосудов должны заранее проконсультироваться у врача.

***Общие требования для обуви следующие:***
- обувь должна плотно сидеть на ноге;
- обувь должна быть заранее разношена, если она новая;
- подошва должна быть мягкая и желательно потолще, иначе в те дни, когда крестный ход много идет по асфальту, можно сбить ноги (внимательнее выбирайте кроссовки, даже с толстой подошвой можно сбить ноги, если подошва сделана из непонятного не эластичного материала, а если у подошвы провалится решетка, тогда натрете мозоли).
- если вы собрались идти в обуви, которой ходите в повседневной жизни, вы должны быть уверенны, что она не развалится (случаи нередкие). В такую обувь лучше сразу вставить дополнительные стельки, чтобы плотнее сидела на ноге. Многие паломники все проблемные места на ногах заранее заклеивают пластырем, и это действительно помогает.
-Некоторые в жару ходят в шлепанцах, да мягко, но тоже индивидуально в плане устойчивости к мозолям, т.к. шлепанцы болтаются на ноге.
-На счет резиновых сапог можно сказать следующее – есть паломники которые ими принципиально не пользуются, и те, кто без них себя в крестном ходу не представляет. Если вы читаете эти строки, то скорее всего вы собираетесь в первый раз. Поэтому, рекомендую сапоги взять, а далее сами определите, нужны они или нет лично вам.
Если вы берете сапоги как основную обувь для холода и дождей, вы должны быть в них уверены. Подошва таких сапог обязательно должна быть толстой.
Обычно, паломники в сырых местах одевают пакеты на ноги, кто-то идет босиком, изредка используют бахилы от военной хим защиты, они легкие и компактные, но лучше всего наверно легкие галоши.

***Полиэтиленовая пленка (или плащ)****.*
Лучше всего большой кусок обычной полиэтиленовой (парниковой) пленки из расчета, чтобы можно было в дождь на привале лечь на коврик вместе с рюкзаком и накрыться ею. Пленка такого размера не тяжела, много места не занимает, и позволяет идти в дождь, накрывшись полностью вместе с рюкзаком. Так же пленка служит дополнительным утеплителем на ночевке. Если у вас не очень теплый спальный мешок, пленка поможет лучше согреться. Впрочем, в нее можно заворачиваться и в сильный ветер и в холод во время перехода, если у вас не очень теплая одежда.
Примерный размер пленки - квадрат со стороной, равной вашему росту с поднятыми вверх руками. В зависимости от объема вашего рюкзака пленку потом для удобства можно убавить.

***Одежда.***
Одежда должна быть свободная. В плане теплоты одежды каждый ориентируется на себя. Но обязательно двое штанов (женщинам верхнюю юбку). Легкие верхние, которые не продуваются ветром (или спортивные или х.б камуфляж), и подштанники, чтобы было комфортно на ночевке .
Так же необходимо иметь верхнюю курточку на молнии или пуговицах. Что бы в случае если стало жарко или холодно, можно было, не останавливаясь, застегнуться или расстегнуться. Еще нужен теплый свитер.
Для ночевки в спальном мешке, лучше брать пару шерстяных носок и теплую спортивную шапку.

**Дополнительная экипировка**

(брать не обязательно, но эти вещи могут облегчить вам пребывание в крестном ходу):

- солнцезащитные очки;
-складная багажная тележка, очень удобна в первый и последний день по асфальту, но по грязи и полям иногда придется ее везти на себе. Еще один ее минус, иногда она сильно дребезжит.
- портативный примус на керосине или газовом баллоне (спички). Очень удобно быстро разогреть пищу и чай, не разводя костра (жечь костры в крестном ходу можно только в определенных местах). Весит немного. Очень удобно, когда идешь компанией, в особенности с детьми;
-портативные рации, GPS-навигатор. Если идете большой группой, удобнее собираться на привалах, если потерялись во время перехода, т.к. сотовая связь не всегда работает из-за отсутствия зоны доступа или перегруза. Вместо раций можно взять цветные флажки, и одеть их на шесты, как вариант.
-некоторые берут с собой также и палатки, чтобы переночевать в с. Красное, однако паломникам будет где разместиться как по приезде в г. Киров, так и на ночлег по пути следования крестного хода.