



Што ў сваім заплечніку павінен мець кожны пілігрым? • Зручны абутак

2-3 пары: красоўкі, басаножкі або сандалі, сланцы. Калі адна пара пачне націраць ногі, яе можна будзе замяніць на другую. Не рэкамендуецца браць з сабой новы абутак: ён яшчэ не разношаны, ногі да яго не прывыклі. Не зусім зручны абутак з тонкай падэшвай: падчас пілігрымкі даводзіцца ісці па розных дарогах, у тым ліку – з жвіровым пакрыццём.

- Галаўны ўбор

Капалюш, бейсболка, берэт, касынка. Найбольш прыдатны з пералічаных – з палямі, таму што такі галаўны ўбор закрывае не толькі валасы і скуру галавы, але і твар (палі адкідваюць цень). Найлепшы варыянт – з ушытай сеткай, дзякуючы якой галава не пераграецца.†

- Посуд

Кубак, лыжка, талерка. Улічваючы паходныя ўмовы, рэкамендуецца браць з сабой небіткі посуд (пластмасавы, жалезны).

- Медыкаменты

Эластычны бінт, мазольны пластыр, лекі, звязаныя з індывідуальнымі хваробамі. Ферменты дапамогуць пры пераяданні, актываваны вугаль – пры атручванні. У аптэцы кожнага павінны быць аналгетыкі, спазмалітыкі і сімптоматычныя прэпараты пры прастудзе. Не будуць лішнімі лекі супраць алергіі: звышадчувальныя рэакцыі арганізма могуць быць на што заўгодна і сустракаюцца ўсё часцей.

- Сонцаахоўны крэм

Крэм абараняе ад сонечнага выпраменьвання. Але неабходна быць пільнымі нават у пасмурныя дні: ультрафіялетавае прамяні здольны пранікаць нават скрозь аблогі.

- Непрамакальнае адзенне

Дажджавік, вятроўка, воданепранікальная куртка і штаны. Кожны выбірае для сябе найбольш прыдатны варыянт. Часцей за ўсё пілігрымы карыстаюцца дажджавікамі: яны лягчэйшыя і не займаюць шмат месца ў заплечніку. Не будзе лішнім запасны камплект.

- Палатка, спальнік, карэматы

Усе гэтыя рэчы могуць спатрэбіцца для начлега. Не заўсёды пілігрым спыняецца ў доме, часам даводзіцца начаваць у касцёлах, спартыўных залах, дамах культуры і інш. У гэтых выпадках спатрэбіцца спальнік і карэматы. А калі прыпынак на вуліцы – палатка.

- Прадметы асабістай гігіены

Расчоска, зубная шчотка і паста, дэзадарант, хустачкі, вільготныя сурвэткі. два маленькія ручнікі. Можна спатрэбіцца мыла або антыбактэрыяльны гель, каб абмываць рукі перад прыёмам ежы падчас прыпынкаў у дарозе.

- Малітоўнік, ружанец

Памятаючы пра тое, што пілігрымка – гэта духоўнае паломніцтва, варта ўзяць з сабой рэлігійныя дапаможнікі для разважанняў аб Богу і сабе.

- Грошы

Яны спатрэбяцца на вяртанне дадому. Як правіла, пілігрымы ідуць у адзін бок – назад вяртаюцца на транспарце.

У ідэале вага заплечніка не павінна перавышаць 10-15% ад цела пілігрыма.