

## АВЧРАХ ЗҮЙЛС

### - ХУВЦАС ХЭРЭГСЭЛ

1. GPS
2. Өвлийн малгай
3. Дулаан бээлий
4. Дулаан оймс
5. Өвлийн куртка
6. Цасны өмд
7. Өвлийн дулаан гутал
8. Цүнх үүргэвч
9. Төмөр халуун сав 1ш (1-1,5 литр)
10. Аяны хөнжил (-25<sup>0</sup>C-ийн зэрэглэлтэй байвал зохино)
11. Унтлагын гудас
12. Түргэн тусламжийн багц
13. Өөрийн ачаа болон дугуйны хайрцаг, цүнх, сав зэрэг дээр Mongolian Khuvsgul Ice Bike Challenge-ийн лого бүхий наалтыг наасан байх ёстой.
14. Дугуйны бүтээлэг
15. Ачааны машинд дугуйгаа ачих дугуйны цүнх эсвэл хайрцаг
16. Битүү малгай
17. Нүдний шил

### - ЭМИЙН ХЭРЭГСЭЛ

1. Нарийн гэдэсний үрэвслийн эсрэг антибиотик (жишээ нь: Ciprofloxacin cp 500 мг)
2. Гэдэс гүйлгэхээс хамгаалах эм (Loperamid cp)
3. Өвчин намдаах эм (Paracetamol, Aspirin, Diclofenac)
4. Нар, салхи, хүйтнээс хамгаалах тос болон кортизон агуулсан тос
5. Нүдний дусаалга
6. Наалдамхай боолт (шархны лент)
7. Ам зайлах шингэн, ариутгагч
8. Харшлаас хамгаалах эм
9. Үрэвслийн эсрэг эм (Ibuprofin)
10. Хоолойны эм (Decatylen)
11. Антибиотик (Macrofen)

### - БИЕДЭЭ ЗААВАЛ АВЧ ЯВАХ ХЭРЭГСЭЛ

1. Хөнгөн цагаан цаас /хальс
2. Шүгэл
3. Толгойны чийдэн
4. Гал гаргах хэрэгсэл
5. Гуталны гадуур өмсдөг хадаастай улавч
6. Толь
7. Унадаг дугуйны урд, хойд гэрэл
8. Хутга

### - ШААРДЛАГАТАЙ БИЧИГ БАРИМТ

1. Хүчинтэй гадаад паспорт
2. Монгол улсад нэвтрэх виз
3. Эрүүл мэндийн даатгал