



Nepieciešamās/ieteicamās lietas ierodoties uz Rezervista militārās apmācības kursu:

1. Sporta tērps – ieteicams garais un īsaiss (atkarīgs no gadalaika).
2. Sporta apavi – 2 pāri (viens pāris āra nodarbībām, otrs sporta zālei).
3. Čības (vēlams no gumijas – dušas apmeklējumam).
4. Higiēnas piederumi – ieteicams somiņa tumšā (militārā) krāsā kurā atrodas:
 - šampūns
 - ziepes (gabalā)
 - skūšanās piederumi (vīriešiem)
 - talks (pūderis kājām)
 - dušas želeja
 - ķermeņa dezodorants
 - zobu kopšanas komplekts (zobu birste, zobu pasta, zobu diegs)
 - nagu knaiblītes vai šķērītes
 - higiēnas preces (sievietēm).
5. Šūšanas komplekts (adata, diegs – vēlams melnā vai brūnā krāsā).
6. Mitrās salvetes (maskējuma noņemšanai, personīgajai higiēnai).
7. Sejas krēms (lai būtu vieglāk noņemt maskējumu – aukstajā periodā, tādu kas nav uz ūdens bāzes (piemēram, NIVEA)).
8. Rokas pulkstenis (vienkāršs, laika kontrolei).
9. Pāris kokvilnas zeķes (savam komfortam).
10. Pāris cimdu – mitro nomaiņai (atbilstoši gadalaikam).