





ВНИМАНИЕ! Если Ваше снаряжение не соответствует условиям похода, инструктор будет вынужден снять Вас с маршрута.

Если у Вас есть сомнения по снаряжению или вопросы, пишите - Мы поможем Вам разобраться.



Наименование	Комментарий	Фотография
Рюкзак трекинговый от 65 до 90 литров;	<ul style="list-style-type: none">• Анатомическая твёрдая спинка• Регулируемые по высоте лямки• Широкий и удобный пояс	
Спальный мешок «Кокон» лучше, можно «одеяло»	<p>Температура комфорта от -20 до -5 в зависимости от вашего теплообмена.</p> <p>Температура внутри шатра от +10 до +20, в зависимости от условий «за бортом» и внимательности дежурного.</p> <p>Но следует заметить, что от земли все же идет холод, поэтому если вы мерзляк все же возьмите спальник на температуру комфорта от -10 и ниже.</p>	
Коврик, каремат + сидуха (тот же материал)	<p>Обычный изоляционный коврик, известный как «пенка» или «ижевский коврик». Толщина не менее 1.6 см (или 2 коврика по 0.8 см)</p> <p>А также подойдут более современные варианты из ЭВА. Толщина не менее 1,2 см</p> <p>Или надувной с хорошей термоизоляцией (не все надувные подходят для зимнего похода). Под него рекомендуем делать тонкий изоляционный коврик.</p>	


<p>Средства личной гигиены</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зубная щётка и паста (немного) • Туалетная бумага • Влажные салфетки - лучше брать на бумажной основе (это более экологично) • Шампунь в маленьком тюбике • Пилочка и маникюрные щипцы • Расческа • Зеркало 	
<p>Жирный крем и гигиеническая помада</p>	<p>Любой очень жирный крем – бережем кожу от жгучих морозов и обветривания</p>	
<p>Солнцезащитный крем</p>	<p>SPF не меньше 30</p>	
<p>Личная аптечка</p>	<p>Настоятельно рекомендуем взять следующие препараты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • От простуды • От боли в горле • От кашля • Личные медпрепараты, если таковые необходимы • Эластичные наколенники (при больших нагрузках колени часто дают о себе знать) • Обезболивающее • Изотоник (рекомендуется употреблять при повышенных нагрузках. Вкусно и полезно). <p>Инструктор имеет при себе препараты для оказания первой помощи.</p>	

<p>Ваши документы</p> <p><i>*Обязательно берем их на маршрут</i></p>	<p>Паспорт, полис ОМС Упаковываем в гермочехол или пакеты, чтобы не отсырели</p>	
<p>Личный термос</p>	<p>От 0,5 до 1 литра</p>	
<p>Чехол на рюкзак</p>	<p>Убедитесь, что он полностью закрывает ваш рюкзак.</p> <p>Обязательно пришейте какие-либо крючки для фиксации к рюкзаку, если их изначально не было в комплекте – возможен ветер</p>	
<p>Гермомешки или плотные пакеты</p>	<p>Рекомендуем упаковать одежду в непромокаемый(е) мошок(и) для того, чтобы эти вещи не отсырели и оставались сухими. Плюс ко всему так их гораздо проще найти в рюкзаке.</p>	
<p>Ледоступы/ледоходы</p>	<p>На обувь, чтобы было не скользко, продаются на вайлдбериз.</p> <p>Мы их выдаём бесплатно, если у вас нет личных. Дайте знать, если берёте свой 😊</p>	

<p>Солнцезащитные очки или маска</p>	<p>Защита от ультрафиолета.</p>	
<p>Налобный фонарик</p>	<p>Каждый турист должен иметь при себе.</p>	
<p>Зажигалки</p>	<p>Несколько зажигалок (спички очень легко отсыревают, поэтому мы их не рекомендуем), сухое горючее (таблетки).</p>	
<p>Волокуши на веревке</p>	<p>Для буксировки рюкзака - по желанию.</p>	
<p>Одежда (ходовая + утепляющая)</p>		
<p>Термобелье</p>	<p>Самый первый слой – влагоотводящий. Относится к ходовой одежде. Ни в коем случае не используйте ХБ ткани и аналогичные футболки.</p> <p>Для зимнего похода рекомендуем горнолыжное термобелье с вкраплением флиса.</p>	
<p>Кофта флисовая 2 шт.</p>	<p>Второй слой после термобелья. Материал – флис, полартек или шерсть.</p>	

<p>Куртка</p>	<p>Верхний ходовой слой – куртка. Главная её особенность – гидрофобность. Если снег налипает – беда. Идеальный вариант – капроновые, горнолыжные, мембранные или болоньевые куртки. Второе требование – она должна налезть на 2 кофты в морозные дни. Наличие капюшона тоже обязательно.</p>	
<p>Штаны</p>	<p>Горнолыжные или спортивные. При ожидаемых морозах утепляем их внутренним слоем из флиса, шерсти или полартека.</p>	
<p>Пуховая или синтепоновая куртка, тёплый жилет</p>	<p>Самый верхний слой – для привалов и стоянок. Пуховик, который должен налезть поверх всего ходового комплекта. Если ваш ходовой комплект и без того тёплый, можно обойтись пуховым жилетом (или синтепоновым).</p>	
<p>Шапка</p>	<p>Шерстяная или флисовая шапка, не очень тёплая. Утепляем её при необходимости капюшонами. Если их нет, тогда берем вторую потеплее.</p>	
<p>На руки</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Флисовые или шерстяные перчатки (не тесные) – 2 пары • Рукавицы для привалов – теплые, 2 пары • Брезентовые рукавицы от ветра, либо «верхонки» - однослойные капроновые рукавицы для походов <p>ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Мы настоятельно рекомендуем</p>	

	<p>брать обязательно перчатки, а не рукавицы, так как в перчатках при сильном ветре и даже небольшом морозе можно запросто обморозить пальцы.</p> <p>При сильных морозах можно скомбинировать: флисовые перчатки+рукавицы для привалов +брезентовые рукавицы, чтобы точно не обморозить руки.</p> <p>Туристическая мудрость: пришейте рукавицы на резинку, чтобы они точно не улетели на ветру.</p> <p>Важное правило: рукавицы должны быть (хотя бы одна запасная пара) в быстром доступе, чтобы была возможность достать их секунд за 20.</p> <p>И еще помните, что в зимнем походе перчаток никогда не бывает много.</p>	
<p>На лицо</p>	<p>Балаклава флисовая, или бафф-бандана, либо флисовый шарф.</p> <p>Несколько штук, минимум 3, так как во время движения балаклав, баффы индевеют и намокают.</p> <p>Запасные тоже кладите недалеко в рюкзак. Так, чтобы их можно было достать секунд за 20.</p>	
<p>На ноги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Термоноски; • Флисовый или шерстяной носок (утепляющий дополнительный слой в морозы); • Обувь, варианты: <ol style="list-style-type: none"> 1) Ботинки спортивные зимние 2) Сапоги ЭВА с вкладышем <p>Требование – ноге не должно быть тесно даже в шерстяном носке. <i>Нарушение данного пункта карается немедленным</i></p>	

	<i>снятием с маршрута (привет, обморожение!)</i>	
Купальник/плавки	Для бани, если планируете	
Нижнее белье	Стоит обратить внимание на нижнее белье с плоскими швами или бесшовные, с хорошим влагоотведением и вентиляцией во избежание натирания. Как правило спортивное нижнее белье изготавливается из синтетических материалов, как полиамид, полиэстер и эластан.	