



Наименование	Комментарий	Фотография
<p><b>Рюкзак трекинговый</b> от 70 до 90 литров;</p> <p><i>Есть в прокате*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анатомическая твёрдая спинка</li> <li>• Регулируемые по высоте лямки</li> <li>• Широкий и удобный пояс</li> </ul>	
<p><b>Спальный мешок</b> «Кокон» лучше, можно «одеяло»</p> <p><i>Есть в прокате*</i></p>	<p><b>Температура комфорта</b> 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 снега все же идет холод, поэтому если вы мерзляк все же возьмите спальник на температуру комфорта от -10 и ниже.</p>	
<p><b>Коврик, каремат</b> + сидуха (тот же материал)</p> <p><i>Есть в прокате*</i></p>	<p>Обычный изолоновый коврик, известный как «пенка» или «ижевский коврик». Толщина не менее 0.8 см</p> <p>А также подойдут более современные варианты из ЭВА. Толщина не менее 1 см</p> <p>Или надувной с хорошей термоизоляцией (не все надувные подходят для зимнего похода)</p>	






<p><b>Лыжи походные + палки</b> <i>Есть в прокате*</i></p>	<p>Подходят лыжи типа Турист, Бескид, Лесные, Снаряжение (пластик), лыжи для скитур</p> <p>Палки с большими кольцами. Трекинговые - совсем никак не подходят.</p>	
<p><b>Кружка, ложка, миска, нож</b></p>	<p>Из тонкой лёгкий стали. Можно морозостойкий пластик.</p>	
<p><b>Средства личной гигиены</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зубная щётка и паста (немного)</li> <li>• Туалетная бумага</li> <li>• Влажные салфетки - лучше брать на бумажной основе (это более экологично)</li> <li>• Шампунь в маленьком тюбике</li> <li>• Пилочка и маникюрные щипцы</li> <li>• Расческа</li> <li>• Зеркало</li> <li>• Небольшое полотенце из микрофибры</li> </ul>	
<p><b>Жирный крем и гигиеническая помада</b></p>	<p>Любой очень жирный крем – бережем кожу от жгучих морозов и обветривания</p>	
<p><b>Солнцезащитный крем</b></p>	<p>SPF не меньше 30</p>	

<p><b>Сухой шампунь</b></p>	<p>На случай, если вы привыкли часто мыть голову</p>	
<p><b>Личная аптечка</b></p>	<p>Настоятельно рекомендуем взять следующие препараты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• От простуды</li> <li>• От боли в горле</li> <li>• От кашля</li> <li>• Личные медпрепараты, если таковые необходимы</li> <li>• Эластичные наколенники (при больших нагрузках колени часто дают о себе знать)</li> <li>• Обезболивающее</li> <li>• Изотоник (рекомендуется употреблять при повышенных нагрузках. Вкусно и полезно).</li> </ul> <p>Инструктор имеет при себе препараты для оказания первой помощи.</p>	
<p><b>Ваши документы</b></p>	<p>Паспорт, полис ОМС Упаковываем в гермочехол или пакеты, чтобы не отсырели</p>	
<p><b>Личный термос</b></p>	<p>От 0,5 до 1 литра</p>	

<p><b>Чехол на рюкзак</b></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><b>Гермомешки или плотные пакеты</b></p>	<p>Спальный мешок рекомендуем упаковать в гермомешок, также рекомендуем упаковать одежду в непромокаемый(е) мешок для того, чтобы эти вещи не отсырели и оставались сухими. Плюс ко всему так их гораздо проще найти в рюкзаке.</p>	
<p><b>Горнолыжная маска</b></p>	<p>В сильную пургу без нее не обойтись.</p>	
<p><b>Налобный фонарик</b></p>	<p>Каждый турист должен иметь при себе.</p>	
<p><b>Зажигалки</b></p>	<p>Несколько зажигалок (спички очень легко отсыревают, поэтому мы их не рекомендуем), сухое горючее (таблетки).</p>	
<p><b>Волокуши на веревке</b></p>	<p>Выдаем в прокат бесплатно по предварительному бронированию</p>	

**Одежда (ходовая + утепляющая)**

<p><b>Термобелье</b></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><b>Кофта флисовая 2 шт. + пара флисовых штанов.</b></p>	<p>Второй слой после термобелья. Материал – флис, полартек или шерсть.</p>	
<p><b>Куртка</b></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><b>Штаны</b></p>	<p>Горнолыжные или спортивные. Главная особенность - гидрофобность (они не должны промокать при контакте со снегом, снег не должен налипать)</p> <p>При ожидаемых морозах утепляем их внутренним слоем из флиса, шерсти или полартека.</p>	

<p><b>Пуховая или синтепоновая куртка.</b></p>	<p>Самый верхний слой – для привалов и стоянок. Пуховик, который должен налезть поверх всего ходового комплекта.</p>	
<p><b>Шапка</b></p>	<p>Шерстяная или флисовая шапка, не очень тёплая. Утепляем её при необходимости капюшонами. Если их нет, тогда берем вторую потеплее.</p>	
<p><b>На руки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Флисовые или шерстяные перчатки (не тесные) – 2 пары</li> <li>• Рукавицы для привалов – теплые, 2 пары</li> <li>• Брезентовые рукавицы от ветра, либо «верхонки» - однослойные капроновые рукавицы для походов</li> </ul> <p><b>ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!</b> Мы настоятельно рекомендуем брать обязательно рукавицы, а не перчатки, 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 рукавиц никогда не бывает много.</p>	
<p><b>На лицо</b></p>	<p>Балаклава флисовая, или бафф-бандана, либо флисовый шарф.</p> <p>Несколько штук, минимум 3, так как во время движения балаклавы, баффы индевеют и намокают.</p> <p>Запасные тоже кладите недалеко в рюкзак. Так, чтобы их можно было достать секунд за 20.</p>	
<p><b>На ноги</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Термоноски - минимум 3 пары;</li> <li>• Флисовый или шерстяной носок (утепляющий дополнительный слой в морозы);</li> <li>• Шерстяные носки для сна или чуни;</li> </ul> <p>Носков, как и перчаток в зимнем походе никогда не бывает много.</p> <p><b>• Обувь, варианты:</b></p> <p>1) Ботинки спортивные зимние</p> <p>2) Сапоги ЭВА с вкладышем (-40/-50), так как у них они имеют отличное соотношение цена/качество/комфорт. Эта обувь не боится контакта со снегом, выдерживает очень низкие температуры и стоят недорого.</p> <p>Если Вы решите взять в качестве ходовой обуви сапоги ЭВА, то при использовании второй пары вкладышей их можно использовать в качестве обуви для лагеря.</p> <p><b>Требование</b> – ноге не должно быть тесно даже в шерстяном носке. <i>Нарушение данного пункта карается немедленным снятием с маршрута (привет, обморожение!)</i></p> <p><b>• Поверх обуви, варианты:</b></p>	  



	<p>1) Гамашы от снега, если обувь не боится контакта со снегом;  2) Бахилы утеплённые, если обувь не достаточно тёплая, а ожидаются морозы;  3) Бахилы снегозащитные (без утепления) – в остальных случаях.</p>	
<p><b>Купальник/плавки</b></p>	<p>Для бани</p>	
<p><b>Нижнее белье</b></p>	<p>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.</p>	