




Наименование	Комментарий	Фотография
<p>Рюкзак трекинговый от 70 до 90 литров;</p> <p><i>Есть в прокате*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анатомическая твёрдая спинка • Регулируемые по высоте лямки • Широкий и удобный пояс 	
<p>Спальный мешок «Кокон» лучше, можно «одеяло»</p> <p><i>Есть в прокате*</i></p>	<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 снега все же идет холод, поэтому если вы мерзляк все же возьмите спальник на температуру комфорта от -10 и ниже.</p>	
<p>Коврик, каремат + 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>Снегоступы + палки <i>Есть в прокате*</i></p>	<p>Рекомендуем подбирать снегоступы с учётом веса (с рюкзаком), чтобы было комфортно передвигаться по рыхлому снегу. Руководствуйтесь инструкцией производителя или напишите нам.</p> <p>Палки с большими кольцами. Можно треккинговые, если у них есть снежные кольца правильного размера.</p>	
<p>Кружка, ложка, миска, нож</p>	<p>Из тонкой лёгкий стали. Можно морозостойкий пластик.</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 • Небольшое полотенце из микрофибры 	
<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>Сухой шампунь</p>	<p>На случай, если вы привыкли часто мыть голову</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>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>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>Горнолыжная маска</p>	<p>В сильную пургу без нее не обойтись.</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>Выдаем в прокат бесплатно по предварительному бронированию</p>	

Одежда (ходовая + утепляющая)

<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. + пара флисовых штанов.</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. 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>Пуховая или синтепоновая куртка.</p>	<p>Самый верхний слой – для привалов и стоянок. Пуховик, который должен налезть поверх всего ходового комплекта.</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 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>На лицо</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>На ноги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Термоноски - минимум 3 пары; • Флисовый или шерстяной носок (утепляющий дополнительный слой в морозы); • Шерстяные носки для сна или чуни; <p>Носков, как и перчаток в зимнем походе никогда не бывает много.</p> <p>• Обувь, варианты:</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>Требование – ноге не должно быть тесно даже в шерстяном носке. <i>Нарушение данного пункта карается немедленным снятием с маршрута (привет, обморожение!)</i></p> <p>• Поверх обуви, варианты:</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>Купальник/плавки</p>	<p>Для бани</p>	
<p>Нижнее белье</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>	