

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. РЮКЗАК.

ОБЪЕМ РЮКЗАКА 70-90 ЛИТРОВ,
ПЛОТНАЯ ТКАНЬ, ЖЕСТКАЯ СПИНА, ПОЯС.
ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ВЗЯТЬ ВТОРОЙ РЮКЗАК
ОБЪЕМОМ 20-30 ЛИТРОВ ДЛЯ РАДИАЛЬНЫХ
ВЫХОДОВ И САМОГО ВОСХОЖДЕНИЯ.

2. СПАЛЬНИК.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ТЕМПЕРАТУРА КОМФОРТА
-5 ГРАДУСОВ. МОЖНО С ПУХОВЫМ
ИЛИ С СИНТЕТИЧЕСКИМ НАПОЛНИТЕЛЕМ.
ВЕС - 1,5 - 2,0 КГ.

3. **КОВРИК** (ОБЫЧНОЙ ТОЛЩИНЫ),
МОЖНО ПОЛУТОРНЫЙ И ДВОЙНОЙ, А ТАКЖЕ
НАДУВНОЙ. СЛУЖИТ ДЛЯ ТЕПЛОИЗОЛЯЦИИ
ВО ВРЕМЯ СНА.

4. БОТИНКИ.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ЖЕСТКИЕ, НО МОЖНО И
ТРЕКИНГОВЫЕ. ГОРОДСКИЕ НЕ ПОДХОДЯТ!!!

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

5. ПАЛКИ ТРЕККИНГОВЫЕ.

ОБЛЕГЧАЮТ ДВИЖЕНИЕ НА ПОДЪЕМ И СПУСК, РАЗГРУЖАЮТ НОГИ (ОСОБЕННО КОЛЕНИ) И НАГРУЖАЮТ РУКИ.

6. ЗАПАСНАЯ ОБУВЬ

(КРОССОВКИ/САНДАЛИИ/ТАПОЧКИ)
ЧТО-ТО ЛЕГКОЕ.

7. БАХИЛЫ ДЛЯ ПОХОДОВ. «ФОНАРИКИ».

СЛУЖАТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ПОПАДАНИЯ СНЕГА И МЕЛКИХ КАМНЕЙ В БОТИНОК СВЕРХУ, ЗАКРЫВАЮТ ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ ВЕРХОМ БОТИНКА И НИЗОМ ШТАНОВ.

8. НАКИДКА ОТ ДОЖДЯ.

ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО НАКРЫТЬ ЧЕЛОВЕКА ВМЕСТЕ С РЮКЗАКОМ (ИЛИ ОТДЕЛЬНУЮ НА РЮКЗАК), ВОЗМОЖНО ПРОСТО ИЗ ПОЛИЭТИЛЕНА.

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

9. КОСТЮМ ВЕТРОЗАЩИТНЫЙ С КАПЮШОНОМ
(ШТАНЫ И КУРТКА ИЗ ЛЕГКОГО ВЕТРОЗАЩИТНОГО И ВОДОСТОЙКОГО МАТЕРИАЛА).

**10. КОМПЛЕКТ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ХОДЬБЫ
ПОД РЮКЗАКОМ.**

В НЕЙ ВЫ БУДЕТЕ ДВИГАТЬСЯ, КОГДА ТЕПЛО.
УДОБНЫЕ, КОМФОРТНЫЕ МАЙКА ИЛИ РУБАШКА
С ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ, ЧТОБЫ НЕ СГОРЕТЬ,
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЕТНЕЕ
ТЕРМОБЕЛЬЕ.

11. ЗАПАСНАЯ ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА.

12. НОСКИ ТЕПЛЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ- 3-4П
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕРМОНОСКИ ИЛИ
НОСКИ ИЗ ПОЛАРА, А ЕЩЕ ЕСТЬ ПУХОВЫЕ ЧУНИ.

**13. ПЕРЧАТКИ ТОНКИЕ И ТЕПЛЫЕ (БОЛЬШИЕ
МЕМБРАННЫЕ РУКАВИЦЫ) - 2-3 ПАРЫ.**

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

14. ОЧКИ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ.

ЖЕЛАТЕЛЬНО 4 СТЕПЕНЬ ЗАЩИТЫ.

15. ГОЛОВНОЙ УБОР ОТ СОЛНЦА,

КЕПКА БАНДАНА ИЛИ ПАНАМА - ЗАЩИЩАЕТ ШЕЮ, УШИ И НОС.

16. ШАПКА.

17. КРЕМ ОТ СОЛНЦА

МИНИМАЛЬНЫЙ ФАКТОР ЗАЩИТЫ 30, ЛУЧШЕ 50. ОБЯЗАТЕЛЬНО, ДАЖЕ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ОБГОРАЕТЕ.

18. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АПТЕЧКА

(БИНТ СТЕРИЛЬНЫЙ, БИНТ ЭЛАСТИЧНЫЙ, ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ БАКТЕРИЦИДНЫЙ, ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ В БОБИНЕ) + «ЛИЧНЫЕ» ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА.

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

19. ПОМАДА ГИГИЕНИЧЕСКАЯ
СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ.

20. ЛИЧНАЯ ПОСУДА (КРУЖКА, ЛОЖКА, МИСКА).
ЛЕГКИЕ И НЕБЬЮЩИЕСЯ.

21. ПАСПОРТ.

22. ДЕНЬГИ Н/З.

23. СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.
(ЗУБ. ЩЕТКА, ПАСТА, ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА,
ПОЛОТЕНЦЕ И Т.Д.).

24. ФОНАРИК НАЛОБНЫЙ С ЗАПАСНЫМ
КОМПЛЕКТОМ БАТАРЕЕК.

25. ЛИЧНАЯ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВОДЫ
(ОБЪЕМ 0,5-1Л).

ЧТО БРАТЬ

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

26. СИДУШКА

ЧТОБЫ СИДЕТЬ НА ЗЕМЛЕ, ПО ЖЕЛАНИЮ
КТО-ТО СИДИТ НА РЮКЗАКЕ.

27. КУРТКА ТЕПЛАЯ (ПУХОВКА, СИНТЕПОН)

ТРЕБОВАНИЯ: ЛЕГКОСТЬ ДО 1,5 КГ, КАПЮШОН
ЖЕЛАТЕЛЕН.

28. МЕШКИ ДЛЯ ОДЕЖДЫ (С П/Э ПАКЕТОМ) – 2 ШТ.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЕЩИ В РЮКЗАКЕ НЕ ВАЛЯЛИСЬ.
В ПАЛАТКЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК ПОДУШКУ.

29. СПИЧКИ ИЛИ ЗАЖИГАЛКА, ЗАЩИЩЕННЫЕ ОТ ВЛАГИ.

30. МЕДИЦИНСКИЙ ПОЛИС И АЛЬПИНИСТСКАЯ СТРАХОВКА.

ЧТО БРАТЬ

ТЕХНИЧЕСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ВОСХОЖДЕНИЯ

1. СИСТЕМА СТРАХОВОЧНАЯ +
УСЫ САМОСТРАХОВКИ – 2 ШТ.
2. КОШКИ - СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
ДЛЯ ХОДЬБЫ ПО ЛЬДУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОЛЖНЫ ХОРОШО И ПЛОТНО ДЕРЖАТЬСЯ
НА БОТИНКАХ.
3. ЛЕДОРУБ (ЖЕЛАТЕЛЬНО С САМОСТРАХОВКОЙ).
НУЖЕН ДЛЯ СТРАХОВКИ НА КРУТЫХ
СНЕЖНЫХ СКЛОНАХ.
4. КАРАБИНЫ МУФТОВАННЫЕ – 3 ШТ.