

Список №5 зимний трекинг

Список снаряжения является рекомендацией! Если у вас чего-то нет, это не значит, что нужно скорее купить. Из нашего списка вы составляете свой список из тех вещей, которые у вас есть. Если у вас чего-то не нашлось, то посоветуйтесь с нами, мы подскажем, чем это можно заменить.

Личное снаряжение		
1	Рюкзак / сумка / чемодан	для ваших вещей
2	Сидушка туристическая	позволяет сидеть на холодной земле, мокрой траве
3	Телескопические трекинговые палки	Очень рекомендуем! Они созданы, чтобы помогать Вам поддерживать равновесие, продвигаться вперед и распределять нагрузку между руками и ногами. Берегут колени. Их можно взять у нас в прокат (при наличии)
4	Маленький рюкзачок на 20-25 литров	В рюкзаке находятся личные вещи туриста (флиски, дождевик, бутылка с водой и т. д.), а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм)
5	Очки солнцезащитные	В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза. Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.
Обувь		
6	Обувь основная	Теплая, непромокаемая
Одежда		
7	Куртка с капюшоном	ветрозащитная, утепленная. <i>В туре по Кольскому полуострову Температура воздуха может колебаться в пределах: -5...-30С. Может быть ветер.</i>
8	Штаны ходовые	ветрозащитные утепленные
9	Термобелье	
10	Кофта и штаны из флиса	
11	Одежда для сна / для гостиницы	
12	Тёплая шапка, перчатки 2 пары, балаклава, флисовый шарф-труба или флисовая полумаска для нижней части лица	
13	Варежки с пуховым, шерстяным или	

	синтетическим утеплителем	
14	Шерстяные носки, трекинговые носки с добавлением шерсти или термоноски	
15	Плавки (купальник)	для посещения термальных источников
16	Смена нижнего белья	
Прочее		
17	Кружка, ложка, миска (КЛМ) Термос до 1 л	
18	Средства личной гигиены	кусочек мыла, зубная щетка, маленький тюбик пасты, влажные салфетки, туалетная бумага, расческа, полотенце
19	Светодиодный фонарик	
20	Документы / свидетельство о рождении ребенка и деньги	обязательно положить в герметичный пакет. Обязательно оригиналы
21	Индивидуальная аптечка	Аптечка должна быть лёгкой и в то же время универсальной. Обязательными являются: перекись, зеленка и бинт. Также возьмите КАК МОЖНО БОЛЬШЕ пластыря (бактерицидного и обычного). Еще вам могут пригодиться: противопростудные препараты, активированный уголь и что-нибудь для желудка. Эластичный бинт и обезболивающая мазь помогут в случае проблем с суставами. Если вам нужны специфические медикаменты, в связи с особыми заболеваниями, то не забудьте их взять (а заодно предупредить об этом нас!)
22	Солнцезащитный крем, гигиеническая помада	На маршруте вы целый день будете находиться под открытым небом. И если с первого же дня не защитите себя от солнечных лучей, то рискуете серьезно обгореть. Берите солнцезащитный крем с высоким коэффициентом защиты — не меньше 30.
23	Бутылка для воды	В этой бутылке вы будете носить воду для того, чтобы пить ее в течение дня. Для этого лучше всего подходят 1-1,5-литровые бутылки. Их удобно крепить под стяжками сбоку рюкзака.
Необязательное снаряжение		
24	Фотоаппарат	
25	Сушилки для обуви	
26	Ледоступы, кошки для гололёда или айсеры	

27	Фонарики (гамашы, бахилы)	на ноги для защиты от снега, грязи
----	---------------------------	------------------------------------