

# Чек-лист не для чайников, или что обязательно нужно взять с собой в горы?

С комментариями мастера спорта по альпинизму,  
дважды "Снежного Барса"

Пучинина Андрея

# Штурмовой рюкзак

Рюкзачок (25-40 литров) - идеален для однодневного треккинга и несложных восхождений.

Техника безопасности нахождения в горах говорит нам о том, что руки во время движения должны быть свободны, или держать палочки. В такой рюкзачок прекрасно вместится куртка-дождевик, личное и общественное снаряжение, перекус, бутылочка с водой, небольшая аптечка, фото-видео аппаратура.



# Солнцезащитные очки



Обязательный элемент при поездке в горы.

Если остаться без очков во время похода или восхождения, неминуемо можно заработать ожог глаз.

Для нас самыми надежными будут очки с характеристиками UV-400, что является 3м классом защиты от солнечного света.

# Треккинговые палочки

Очень важный элемент экипировки. Впервые, для альпинизма они стали применяться в начале 80-ых годов прошлого века.

У телескопических палок три, основных функции и предназначения:

- отгонять медведей, снежных людей и альпинистов из других групп.
- они позволяют разгрузит на 15-20% нагрузку на ноги и спину, благодаря работе плечевого пояса.
- они помогают в балансировке на самом разнообразном рельефе, который может встретиться в горах.



# Хобба или сидушка



Вещь универсальная! Предназначена для защиты здоровья, но также для раздувания костра, в качестве разделочной доски (сальце порезать).

В основном, хобба получила массовое распространение и применение в туризме, так как туристам часто приходится присаживаться и пристраивать свое тело на различные, чуждые для организма формы рельефа.

В нашем же случае, когда будут проводиться различные занятия, эта вещь незаменима, так как, какое то время придется проводить в ожидании товарищей и в перерывах между упражнениями

# Солнцезащитный крем для лица SP-фактор не менее 50



Чтобы загар получился отличным, личико не болело, а с носа кусками не отрывалась кожа, мы рекомендуем брать высокую степень защиты крема от солнца! Подбирать крем необходимо индивидуально, учитывая возраст, тип и особенности кожи.

# Головные уборы, защищающие от солнца и от холода

Разница в дневных и ночных температурах в горах очень большая. Днем Вы будете загорать на солнце, а вечером может быть 0 градусов.

Поэтому, чтобы не перегреться на солнце, не забудьте захватить с собой легкий головной убор. На вершине очень часто дуют ветра, поэтому для комфортного пребывания лучше взять с собой шапочку с мембраной Windstopper которая обеспечит абсолютную ветронепроницаемость в любых погодных условиях сохранив, при этом, абсолютную паропроницаемость.



# Набор повседневных и теплых вещей

Днем в горах очень жарко и светит солнышко. Поэтому захватите с собой легкую спортивную одежду, в которой будет удобно ходить по лагерю.



Ночью же, температура в горах может опускаться до 0 градусов, поэтому, чтобы не шмыгать носом и не клцать зубами, мы советуем вам захватить набор теплых вещей: куртка, перчатки, термобелье, теплые носки, не продуваемые штаны. Для особо мерзлячичк – плед.



# Треккинговая обувь

Пожалуй, одно из самых главных и необходимых приобретений перед тем, как ехать в горы.

В зависимости от сложности маршрутов необходимо выбрать, что вам подойдет больше: трекинговые кроссовки или более высокую обувь, поддерживающую голеностоп.

Ее основное отличие по сравнению с другой спортивной обувью заключается в специальной подошве Vibram и тканевой основе Gore-TEX. Обувь для гор- серьезная инвестиция, которая подарит Вам не только удовольствие и комфорт, но и безопасность.



# Обувь для лагеря



Трекинговая обувь обязательна для совершения восхождений, но в лагере ножки должны отдыхать.

Поэтому возьмите с собой удобную спортивную обувь (кроссовки и сандалии) для хождения по территории лагеря, а так же тапочки для бани.



# Бутылочка для воды

Специальная спортивная бутылочка или обычная пластиковая обязательно должна быть у каждого юного восходителя.

Поддержание водно-солевого баланса в горах - жизненная необходимость.

Основные критерии для бутылочки - легкость и компактность.



# Фонарик



Для передвижения по лагерю в вечернее время необходимо иметь хорошо работающий и ярко светящий фонарик.

Для удобства, лучше приобрести налобный фонарик. И не забудьте запасной набор батареек!



# Личная аптечка

На территории лагеря работает доктор, который будет сопровождать все горные восхождения. А так же групповая аптечка всегда есть у инструктора.

Но тем не менее, каждый юный альпинист должен иметь индивидуальную аптечку с необходимыми препаратами, которые могут вам понадобиться. Не забудьте захватить с собой лейкопластыри, они могут вам очень пригодиться.



# Набор для личной гигиены



После хороших восхождений нужна хорошая банька! И у нас будет такая. Поэтому не забудьте с собой полотенце и средства личной гигиены, желательно в небольших емкостях.

# Кружка, ложка и тарелка

В программе детской альпинистской смены будут выходы с ночевкой. Чтобы не остаться голодными не забудьте захватить с собой тарелку с ложкой и кружку.

Обратите внимание на прочность и вес - это должны быть легкие и небьющиеся приборы!

