

## Карелия. Зима СПИСОК ВЕЩЕЙ

### Внимание! Участнику выдается:

- спальный мешок с индивидуальным вкладышем
- теплоизоляционные коврики
- рюкзак (70/90 л.)
- походные лыжи
- лыжные ботинки
- палатка (на группу)

### Рекомендуем взять личные вещи:

#### 1. Рюкзак или спортивная сумка – 1 шт.



#### 2. Зимние ботинки повседневные – 1 пара.

Они должны быть удобными и теплыми. Ребенок в них участвует в активных мероприятиях. Если обувь новая, то ее необходимо разносить перед поездкой. Для похода выдаются специальные ботинки.



#### 3. Шлепанцы – 1 пара.



#### 4. Куртка зимняя теплая (пух, синтепон и т. п.) – 1 шт.

В ней ребенок едет из дома, участвует в активных мероприятиях. Ее надевают на стоянках во время похода вместо горнолыжной куртки.



#### 5. Штормовка/ ветровка из влаго-ветрозащитной мембранной ткани (с капюшоном - на случай мокрого снега) или горнолыжная куртка или утепленная зимне-сезонная куртка – 1 шт.

Надевается комбинированно с ветрозащитными/утепленными штанами, термобельем. В ней ребенок отправляется в поход.



#### 6. Брюки утепленные – 1 шт.

Выступают сменой для ветрозащитных штанов во время похода. Не следует брать с собой джинсы.



**7. Штаны из влаго-ветрозащитной мембранной ткани – 1 шт.**

Предназначены для похода.



**8. Брюки спортивные – 1 шт.**

Их ребенок использует как повседневную одежду.



**9. Флисовый свитер или кофта – 2 шт.**



**10. Байковая рубашка с длинным рукавом (водолазка) – 2 шт.**

Используются наряду с термобельем для ночевки.



**11. Термобелье – 2 комплекта.**

Многофункциональная одежда, предназначенная для сохранения тепла и отвода влаги с поверхности тела. 1 комплект – active (для похода) и 1 комплект - polartec (для ночевки).



**12. Нижнее белье – не менее 3-х комплектов**



**13. Шапка шерстяная или флисовая – 2 шт.**

Неплохо взять шапку-маску (балаклаву), закрывающую шею.



**14. Рукавицы ветрозащитные – 1 пара.**



**15. Перчатки флисовые – 1 пара.**



**16. Варежки шерстяные – 2 пары.**



**17. Перчатки рабочие х/б – 1 пара.**



**18. Носки тонкие – 4 пары**



**22. Туристическая сидуха**



**19. Носки шерстяные или теплые синтетические носки – 3 пары.**

Надеваются с лыжными ботинками (они больших размеров), и берется пара для ночевки в палатке.



**23. Комплект личной гигиены** (мыло, зубная паста и щетка, полотенце, туалетная бумага, салфетки, жирный крем для рук и лица, гигиеническая помада, расческа).



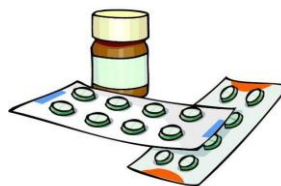
**20. Кружка, ложка, миска – 1 комплект.**

Металлическая термосуда (с двойной стенкой), которую ребенок берет с собой в поход.



**24. Индивидуальная аптечка – только при необходимости!**

Лекарства, в которых нуждается ребенок с хроническими заболеваниями. Лекарства передаются инструктору группы с подробной инструкцией по их применению.



**21. Фонарик налобный с комплектом запасных батареек – 1 шт.**



**25. Фотоаппарат и мобильный телефон с зарядным устройством** (по желанию).

Лучше брать недорогой фотоаппарат и кнопочный телефон.



**Внимание! Данный список вещей не является рекламой фирм-производителей. Экипировка участника осуществляется по вашему собственному выбору, но должна соответствовать наименованиям списка.**