

Список вещей №63

Данный список рассчитан на поход по Хибинам без ночёвок в палатках

Главный секрет тепла и комфорта в переменчивой погоде - многослойность. Надев на себя несколько слоев вещей (например: футболка + флиски+ пуховый жилет + куртка), в случае изменения температуры вы сможете снимать или надевать вещи, регулируя температуру тела.

1. Туристическое снаряжение

- ☐ Небольшой рюкзак для радиальных выходов;
- ☐ Трекинговые палки (предстоит много ходить по камням с перепадами высот, трекинговые палки – наш лучший друг для сохранения равновесия и разгрузки спины и коленей)
- ☐ Непромокаемая накидка на рюкзак (если есть)
- ☐ Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - очень полезная вещь!
- ☐ Личная посуда (КЛМН) - металлическая или пластиковая!
- ☐ Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки
- ☐ Термос 0,5-1 литр для чая;
- ☐ Бутылка или фляга для воды (объемом 0,5 – 1 л)
- ☐ Накомарник

2. Одежда и обувь

2.1. Костюм ходовой

- ☐ Легкие штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат (на случай непогоды и прохладного вечера)
- ☐ Непромокаемая и непродуваемая, но дышащая куртка с капюшоном на температуру от +5 до +15
- ☐ Носки ходовые (лучше трекинговые) 2-3 пары
- ☐ Гамашы (туристические бахилы, по желанию)
- ☐ Футболка – 2-3 шт. Одну желательно “термо” (хорошо отводит влагу от тела)
- ☐ 1 флисовая толстовка - “флиски”, либо шерстяной свитер с горлом
- ☐ Теплая осенняя куртка, либо пуховой жилет
- ☐ Термобольё: штаны и футболка с длинным рукавом (в холодные дни нужно будет поддевать под основную одежду)
- ☐ Тёплая шапка либо флисовая бандана
- ☐ Перчатки

2.2. Дополнительная одежда

- ☐ Запасные штаны
- ☐ Носки х/б 2-3 пары
- ☐ Носки шерстяные 1-2 пары
- ☐ Дополнительный свитер или флиса. Можно взять пуховый или флисовый жилет, как дополнительный слой
- ☐ Одежда для сна (пижама или спортивный костюм)
- ☐ Шлёпанцы или сандалии для отеля

2.3. Обувь

- ☐ Треккинговые ботинки с хорошей рельефной подошвой! Настоятельно рекомендуем ботинки, фиксирующие голеностоп. Перед поездкой обувь **обязательно разносить!**
- ☐ Сменная обувь - удобные кроссовки.

2.4. Костюм штормовой (поможет пережить непогоду)

Непогода может застигнуть везде, и лучше быть готовым к самому сильному продолжительному дождю с ветром.

Бюджетный вариант:

- ☐ Накидка типа дождевика либо "Пончо" - обязательно из непромокаемого плотного синтетического материала типа «болонь» или **плотного** полиэтилена. (Ни в коем случае НЕ прорезиненный брезент и НЕ плащ-палатка!)

Более дорогой и более комфортный вариант:

- ☐ Непромокаемые и непродуваемые, но дышащие куртка с капюшоном и штаны из мембраны (водонепроницаемость от 15000 мм). Штаны данного комплекта могут быть одновременно ходовыми (пункт 2.3.)

2.6 Не забудьте

- ☐ Нижнее белье
- ☐ Купальный костюм (для бани и купания в озёрах)
- ☐ Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.)
- ☐ Очки солнцезащитные
- ☐ Репелленты
- ☐ Телефон и зарядное устройство
- ☐ Фотоаппарат и зарядное устройство (по желанию)

3. Средства личной гигиены

- ☐ Умывальные принадлежности и небольшое полотенце (одно!)
- ☐ Солнцезащитный крем с высоким фактором защиты!!!
- ☐ Гигиеническая помада

4. Аптечка

Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!) НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

Возьмите:

- ☐ то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
- ☐ то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.)
- ☐ небольшую пластинку мозольных пластырей
- ☐ пару пластинок активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку

5. Документы:

- ☐ Паспорт (обязательно)
- ☐ Медицинский страховой полис
- ☐ Деньги на непредвиденные ситуации

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!