

ПЕРЕЛІК СПОРЯДЖЕННЯ

Дівчачий похід у Дземброні

Належна підготовка до походу — це запорука безпеки та комфорту. Правильно дібрані спорядження, одяг і взуття допоможуть впоратися з мінливими погодними умовами та складнощами маршруту.

Одяг і взуття

- ✓ **Трекінгові черевики**
універсальне трекінгове взуття (наприклад, ось [така модель](#) для зимового сезону, що має добре утеплення та закриває щиколотки)
- ✓ **Шкарпетки**
2–3 пари; для комфортних переходів в ідеалі трекінгові для зимового сезону (наприклад, ось [така модель](#))
- ✓ **Трекінгові / мембранні штани**
бажано самоскиди чи на підтяжках; мембранні (оптимальний варіант) або синтетичні, що тримають вітер й відштовхують вологу; можна з підкладкою, що утримуватиме тепло
- ✓ **Термофутболка з довгим рукавом, термоштани**
нижній шар одягу, що відводить вологу
- ✓ **Тепла флісова кофта**
або тонка куртка із синтетичним наповнювачем чи пухом (наприклад, [така модель](#))
- ✓ **Мембранна куртка з капюшоном**
захистить від вологи та вітру
- ✓ **Тепла куртка з капюшоном**
наповнювач: пух / синтетика
- ✓ **Шапка, баф, балаклава**
для захисту від холоду й вітру
- ✓ **Рукавиці**
3 пари: тонкі флісові + теплі рукавиці (типу лижних) + верхонки (наприклад, [така модель](#)); останні можна взяти [напрокат](#)





Спорядження та аксесуари

- ✓ **Рюкзак**
наплічник ємністю 25–35 л; можна взяти напрокат; пакуючи рюкзак, потрібно передбачити вільне місце для перекусу, який видасть кожному учаснику гід
- ✓ **Трекінгові палиці**
розвантажать коліна й слугуватимуть додатковою опорою; прокат у Білому Слоні
- ✓ **Гамаші туристичні високі**
щоб захистити взуття від потрапляння всередину бруду, вологи, снігу; можуть бути снігові манжети на штанах; доступний прокат у Білому Слоні
- ✓ **Налобний ліхтарик**
варто подбати про запасні батарейки
- ✓ **Гермомішки**
щоб ізолювати від вологи вміст рюкзака; наприклад, така модель; як варіант можуть бути поліетиленові пакети
- ✓ **Лижна маска**
захищає очі від ультрафіолету, вітру, снігу
- ✓ **Гірські сонцезахисні окуляри**
клас II-III; може вистачити і маски, якщо в ній можете йти
- ✓ **Rain cover на рюкзак**
якщо берете пончо, то накидка на наплічник уже не потрібна
- ✓ **Фляга для води**
ємністю не менше 1 л; пластикова пляшка — теж прийнятний варіант
- ✓ **Термос**
ємністю 0,75–1 л
- ✓ **Ложка**
для споживання гарячої їжі від IDLO в горах





Аптечка індивідуальна

у т. ч. гігієнічна помада, крем від сонця (ступінь захисту SPF 50+), тальк (від натирань), вазелін (від мозолів), а також додаткові медикаменти у випадку наявності специфічних захворювань



Сідачка туристична

для комфортних привалів (необов'язково)



Снігоступи

використовуємо, коли глибина снігового покриву не дозволяє зручно пересуватися пішки; доступний прокат у Білому Слоні



Кішки (пазури)

використовуємо для пересування вкритими льодом та фірном схилами; доступний прокат у Білому Слоні





Для кемпу

- ✓ **Зручний змінний одяг та взуття**
з урахуванням того, що одяг з гір може бути мокрим; варіант базового комплекту: шорти / легкі штани + футболка + кофта; не забудьте про одяг для сну і капці
- ✓ **Білизна**
кілька комплектів; купальник / плавки для сауни / чану
- ✓ **Засоби гігієни**
зубна щітка, зубна паста, шампунь (у мікротарі!) тощо
- ✓ **Документи**
надійно герметизовані; кемп розташований у прикордонній зоні
- ✓ **Військово-обліковий документ**
для військовозобов'язаних віком 18–60 р.
- ✓ **Цифрова техніка**
мобільний телефон (мобільний оператор «Київстар» у цій місцевості працює найкраще), годинник, фотоапарат

