

# ПЕРЕЛІК СПОРЯДЖЕННЯ

## Зимова мандрівка для дітей і батьків

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**  
3–4 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 30–35 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 фірною 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

