

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 кросівки / черевики**
зручні, уже розношені, з рифленою підошвою; рекомендовано на розмір більші, щоб уникнути пошкодження пальців під час спусків
- ✓ **Шкарпетки**
2-3 пари; для комфортних переходів в ідеалі трекінгові, проте можуть бути й звичайні
- ✓ **Трекінгові штани**
одна пара; наприклад, така модель
- ✓ **Мембранні штани**
беріть, якщо є легкі, для теплого сезону; захистять від дощу та вітру
- ✓ **Синтетична футболка**
2 шт.
- ✓ **Термофутболка з довгим рукавом, термоштани**
шар одягу, що відводить вологу, згодиться для прохолоднішої погоди
- ✓ **Флісова кофта / легка пухова куртка**
наприклад, така модель кофти; куртка з наповнювачем пух / синтетика; рівень утеплення — легкий / середній (наприклад, ось така модель)
- ✓ **Мембранна куртка з капюшоном**
альтернативою може бути вітровка з капюшоном
- ✓ **Дощовик / пончо**
захистить від дощу
- ✓ **Шапка, баф, кепка або панама**
для захисту від холоду, вітру, сонця
- ✓ **Рукавиці**
тонкі флісові / синтетичні





Спорядження та аксесуари

- ✓ **Рюкзак**
наплічник ємністю 30-40 л; 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
- ✓ **Налобний ліхтарик**
варто подбати про запасні батарейки
- ✓ **Гамаші низькі**
еластичні, закривають щиколотку; використовуються найчастіше трейлранерами; захищають від бруду
- ✓ **Гермомішки**
щоб ізолювати від вологи вміст рюкзака; наприклад, така модель; як варіант можуть бути поліетиленові пакети
- ✓ **Гірські сонцезахисні окуляри**
клас II-III
- ✓ **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
- ✓ **Сідачка туристична**
для комфортних привалів (необов'язково)
- ✓ **Ложка**
для споживання гарячої їжі від ЇDLO 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





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 (найкраще працює оператор «Київстар»), фотоапарат, годинник





Додатково в міжсезоння

- ✓ **Трекінгові черевики**
універсальне трекінгове взуття (наприклад, ось така модель) для зимового сезону, що має добре утеплення та закриває щиколотки
- ✓ **Тепла куртка з капюшоном**
наповнювач: пух / синтетика
- ✓ **Рукавиці**
дві пари: теплі рукавиці + верхонки (наприклад, така модель); останні можна взяти напрокат
- ✓ **Лижна маска**
захищає очі від ультрафіолету, вітру, снігу
- ✓ **Балаклава**
додатково можна взяти ще баф; якщо на флісах гарні анатомічні капюшони, можна обійтися балаклавою і бафом, без шапки
- ✓ **Гамаші туристичні високі**
на заміну низьким; щоб захистити взуття від потрапляння всередину бруду, вологи
- ✓ **Термос**
об'ємом 0,5–1 л
- ✓ **Снігоступи**
використовуємо, коли глибина снігового покриву не дозволяє зручно пересуватися пішки; доступний прокат у Білому Слоні
- ✓ **Кішки (пазурі)**
використовуємо для пересування вкритими льодом та фірном схилами; доступний прокат у Білому Слоні

