ПЕРЕЛІК СПОРЯДЖЕННЯ

До серця Гуцульщини на коляду

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 20–30 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 ÏDLO 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 (пазурі)**
  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