ЮИТ

ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ МОЛОДЕЖНОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Обязательное снаряжение:

- **Рюкзак: 60-70 л для женщин и 70-90 л для мужчин. Желательно, чтобы к нему был влагозащитный чехол.**
- **Спальный мешок. Для зимы неплохо иметь пуховый спальник 1,5-2 кг, или синтетику с температурой комфорта -15...-10. Для весны, осени температура комфорта -5...0, для лета 0...+5, для летнего.**
- **Коврик туристский. Подкладывается под спальник, чтобы защитить вас от холода во время сна.**
- **Жорик: кружка, ложка, миска - не стекло и не керамика, посуда может быть из нержавеющей стали или из специального пластика.**

Обувь:

- **Обувь основная: ботинки треккинговые или спортивная обувь с нескользкой подошвой. Для жаркой погоды подходят кроссовки с сеточкой и нескользким протектором подошвы.**
- **Обувь сменная: кроссовки, кроксы или треккинговые сандалии.**
- **Запасная обувь ("мокрая обувь", быстросохнущая, лёгкая) - пальцы ног должны быть закрыты, обувь не должна спадать с ног.**
- **Резиновые шлепанцы для отдыха на стоянке (если берете сандалии, можно обойтись без них).**
- **Носки: 3-5 пар (хорошая вещь треккинговые носки (термоноски), либо чтобы не натирать ноги, можно надевать сразу по два обычных носка).**
- **Носки толстые (флисовые/шерстяные) для ночевки (весной и осенью).**

Одежда:

- **Головной убор от солнца (панама, кепка, бандана).**
- **При использовании кепки придется смазывать уши солнцезащитным кремом. Если носить бафф или бандану, то обгорает нос.**
- **Футболка 3 шт. Дышащая синтетика предпочтительнее, т.к. сохнет быстрее.**
- **Штаны ходовые - тонкие синтетические или хлопковые штаны для ходьбы (не джинсы - они неудобны, тяжелы и долго сохнут).**
- **Штаны запасные (спортивне, удобные, лёгкие).**
- **Шорты (по желанию), лучше не джинсовые, а синтетика. Для походов в жарком климате.**
- **Плавки или купальник.**
- **Смена нижнего белья.**
- **Термобелье, (комплект), если нет, то подштанники и футболка.**
- **Кофта-утеплитель (лучше флисовая, можно легкий свитер из флиса (Полартека) или обычный гольф.**
- **Свитер теплый, лучше толстый флис (Полартек) либо легкая и компактная куртка-пуховка, весной и осенью берем обязательно.**
- **Ветро-влагозащитная одежда: куртка с капюшоном и штаны из синтетики, в идеале мембрана. Для дождливых гор, таких как Кавказ, очень хорошо иметь плащ-пончо (покрывает вас вместе с рюкзаком). В качестве бюджетного варианта может использоваться обычный полиэтиленовый дождевик, в этом случае советуем брать сразу 2-3 шт, т.к. они очень быстро рвутся.**
- **Теплые шапка, перчатки, бафф (флисовые или шерстяные). Могут пригодиться в холодную погоду, особенно весной или осенью. В шапке вы также можете спать, если мерзнет голова.**

Прочее:

- **Гермомешок или полиэтиленовые пакеты для упаковывания вещей. На случай дождливой погоды нужно, чтобы у вас было хотя бы по одной запасной вещи, упакованной в герметичный пакет. Тогда вы переоденетесь и вам будет тепло. Спальник тоже обязательно упаковываем в пакет!**
- **Средства личной гигиены: маленький кусочек мыла, зубная щетка, маленький тюбик зубной пасты, влажные салфетки, туалетная бумага, гигиеническая помада, полотенце (если берете, то маленькое и легкое)**
- **Светодиодный фонарик (лучше налобный) - минимум один на палатку. Можно взять запасные батарейки.**
- **Мобильный телефон, аккумулятор.**
- **Документы и деньги (обязательно положить в герметичный пакет).**
- **Индивидуальная аптечка.**
- **Индивидуальный ремнабор: иголка, нитка, армированный скотч.**
- **Солнцезащитный крем (весной, летом). Для облегчения веса можно взять один тюбик на несколько человек.**
- **Нож (на усмотрение родителей).**
- **Сидушка (кусок пенополиуретана) - позволяет сидеть на холодной земле, на мокрой траве, защищая от простуды и переохлаждения. В качестве крепления к пояснице обычно используется резинка с карабином.**
- **Репиленты.**
- **Палки трекинговые или альпеншток или лыжные.**
- **Бахилы, гамаши на ноги для защиты от снега (актуальны для весны или зимы, когда в горах есть снег).**
- **Очки солнцезащитные.**
- **Спички или зажигалка.**