

СПИСОК ВЕЩЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ (КАРЕЛИЯ_ОСЕНЬ/ЗИМА)

Основное снаряжение для похода участникам выдается на Турбазе: теплоизоляционные коврики, спальный мешок, палатка, рюкзак (70/90 л.), походные лыжи и лыжные ботинки, в которых участники отправляются в поход (высокие, утепленные, прорезиненные)

Личные вещи:

1. Рюкзак или спортивная сумка – 1 шт.

Ребенок берет с собой рюкзак, или спортивную сумку, или чемодан на колесиках, чтобы довести свои вещи до Турбазы и обратно.



2. Обувь:

▪ **Зимние ботинки повседневные** – 1 пара. Они должны быть удобными и теплыми. Ребенок в них участвует в мастер-классах, тренингах, активных мероприятиях. Если обувь новая, то ее необходимо разносить перед поездкой.



▪ **Шлепанцы для бани** – 1 пара. Банный день будет после многодневного похода.



3. Одежда:

▪ **Штормовка-анорак (желательно с капюшоном из капрона, брезента - на случай мокрого снега) или горнолыжная куртка или утепленная зимне-сезонная куртка** – 1 шт. В ней ребенок отправляется в поход. Надевается комбинированно с ветрозащитными/утепленными штанами, термобельем.



- **Куртка зимняя теплая** (пух, синтепон и т. п.) – 1 шт. В ней ребенок едет из дома, участвует в мастер-классах, тренингах, активных мероприятиях . Ее надевают на стоянках во время похода вместо горнолыжной куртки.



- **Штаны из ветрозащитной ткани** (капрон или брезент) – 1 шт. Предназначены для похода.



- **Брюки утепленные** – 1 шт. Выступают сменой для ветрозащитных штанов. Не следует брать с собой джинсы.



- **Брюки спортивные** – 1 шт. Их ребенок использует как повседневную одежду в домике.



- **Носки тонкие** – 4 пары
- **Носки шерстяные** или теплые х/б носки– 3 пары. Надеваются с лыжными ботинками (они больших размеров), и берется пара для ночевки в палатке.



- **Свитер (шерсть, флис)** – 2 шт.



- **Шапка шерстяная или флисовая** – 2 шт. Неплохо взять шапку-маску (балаклаву), закрывающую большую часть лица.



- **Футболка** – 3 шт.
- **Байковая рубашка с длинным рукавом (водолазка)** – 2 шт. Используются наряду с термобельем для ночевки.



- **Теплое нижнее белье (термобелье)** – 2 шт. Многофункциональная одежда, предназначенная для сохранения тепла и отвода влаги с поверхности тела. Надевается в поход и используется для ночевки.



- **Варежки шерстяные** – 3 пары.
- **Рукавицы ветрозащитные** – 1 пара.



4. Прочее:

- **Кружка, ложка, миска** – 1 комплект. Алюминиевая или пластмассовая посуда, которую ребенок берет с собой в поход.



- **Фонарик налобный** с комплектом запасных батареек – 1 шт.



- **Индивидуальный ремнабор** (иголки, нитки, шнурки, веревочки, изолента и т.п.).
- **Комплект личной гигиены** (мыло, зубная паста и щетка, полотенце, туалетная бумага).
- **Индивидуальная аптечка** (с лекарствами от хронических болезней, аллергии и т.п.).
- **Фотоаппарат** (по желанию).

Внимание! Данный список вещей не является рекламой фирм-производителей.

Экипировка участника осуществляется по Вашему собственному выбору и может отличаться от рекомендуемого списка.