

# ПОХОД В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ

Выбор снаряжения для похода всегда зависит от личных предпочтений, опыта участников, региона, погоды, продолжительности и особенностей конкретного маршрута. Представленный список снаряжения — это усреднённый базовый набор, который следует адаптировать под конкретные условия и цели путешествия. Перед выходом на маршрут обязательно оцените прогноз погоды, рельеф местности и собственные физические возможности.



### ОДЕЖДА

- ☐ Тёплая куртка
- ☐ Лёгкая пуховая куртка или жилет
- ☐ Утеплённые штаны
- ☐ Флисовая кофта
- ☐ Комплект термобелья ходовой
- ☐ Комплект термобелья для бивака
- ☐ Ходовая куртка софтшелл
- ☐ Брюки софтшелл
- ☐ Мембранные брюки и куртка на случай внезапной оттепели
- ☐ Тёплая шапка
- ☐ Лёгкая шапка, бафф, балаклава
- ☐ Треккинговые носки (много)
- ☐ Носки-лайнеры
- ☐ Мембранные носки
- ☐ Носки для сна
- ☐ Нижнее бельё из синтетики или мерино
- ☐ Варежки тёплые
- ☐ Перчатки лёгкие
- ☐ Утеплённые биджи-самосбросы (опционально)



### БИВАЧНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Палатка, тент
- ☐ Печка для палатки (опционально)
- ☐ Спальный мешок
- ☐ Коврик-пенка
- ☐ Коврик надувной или самонадувающийся
- ☐ Сидушка
- ☐ Надувная подушка
- ☐ Пила, топор, костровой тросик и сетка (опционально)
- ☐ Горелка, топливо, огниво, зажигалка
- ☐ Котелок
- ☐ Снежная лопата
- ☐ Термос
- ☐ Кружка, ложка, миска, нож
- ☐ Еда



### ОБУВЬ

- ☐ Утеплённая обувь
- ☐ Бахилы и/или гамаши
- ☐ Чуни для бивака



### ЗИМНЕЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Лыжи, снегоступы, коньки, ледоступы
- ☐ Треккинговые палки
- ☐ Солнцезащитные очки или маска
- ☐ Рюкзак и/или волокуши



СПЛАВ

[WWW.SPLAV.RU](http://WWW.SPLAV.RU)



## ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

- ☐ Аптечка личная
- ☐ Химические источники тепла
- ☐ Полотенце походное
- ☐ Солнцезащитный крем SPF 50 (опционально)
- ☐ Гигиеническая помада
- ☐ Увлажняющий крем
- ☐ Туалетная бумага
- ☐ Влажная туалетная бумага (биоразлагаемая)
- ☐ Средства личной гигиены



## НАВИГАЦИЯ, СВЯЗЬ И ЭЛЕКТРОНИКА

- ☐ Телефон
- ☐ Навигатор
- ☐ Пауэрбанк и провода для зарядки гаджетов
- ☐ Батарейки/аккумуляторы для фонарей
- ☐ Налобный фонарь
- ☐ Компас
- ☐ Бумажная карта
- ☐ Фотоаппарат (по желанию)
- ☐ Кемпинговый фонарь (опционально)



## ОСТАЛЬНОЕ (НО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНОЕ) СНАРЯЖЕНИЕ

- ☐ Документы (паспорт, права, страховка, полис ОМС)
- ☐ Ремонтный комплект (иголки, нитки и т.д.)
- ☐ Мультирул
- ☐ беруши, маска для сна
- ☐ Скотч армированный, не менее 10 м
- ☐ Репшнур
- ☐ Мешки для мусора большие
- ☐ Термочехлы для личных вещей, электроники и документов



## ДЛЯ ЗАМЕТОК

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



**СПЛАВ**

[WWW.SPLAV.RU](http://WWW.SPLAV.RU)