**Список личного снаряжения для участия в зимних полевых выходах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование  | Примечание  |
|  | Рюкзак 60л и более |  |
|  | Коврик + сидушка на резинке |  |
|  | Спальник зимний | Проверить «молнию» |
|  | Костюм штормовой («горка») (третий слой) | Синтетику и капрон прожжём обязательно |
|  | **БАХИЛЫ** | **ОБЯЗАТЕЛЬНО**. Защита обуви от прямого контакта со снегом. Сшить или купить матерчатый мешок, можно в виде сапога до колен. Надевать поверх обуви. |
|  | Обувь для марша | Ботинки не новые, растоптанные |
|  | Обувь для лагеря | Валенки, унты, дутики. Принцип «сунул – вынул» |
|  | Куртка с капюшоном + брюки (теплые, на синтепоне) | Самая верхняя одежда. Сидеть без движения |
|  | Варежки 2 пары + перчатки (рукавицы) рабочие | Варежки предпочтительней – пальцы вместе и сушить легче. На рукавицы хорошо пришить резинки, чтобы не терялись, а болтались на руках |
|  | Шапка спортивная  | Уши закрывает. Помпоны мешают спать |
|  | Термобелье (первый слой) | Не хлопок |
|  | Спортивный костюм (второй слой) | Принцип 3-х слоев одежды. Слой 1 – отводит влагу от тела. Слой 2 – сохраняет тепло. Слой 3 защищает от ветра, конденсирует пар |
|  | Носки  | Чистые, желательно без швов, на каждый день |
|  | Носки шерстяные для сна  | В них только спать. Чистые, сухие, живут в непромокаемом месте (возможно в спальнике) |
|  | **Фонарь налобный** | **ОБЯЗАТЕЛЬНО** + новый комплект батареек |
|  | **ТЕРМОС** | **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Не менее 0,5 л |
|  | КЛМН | Кружка Миска Ложка Нож (зажигалка не помешает) |
|  | Средства личной гигиены | Туалетная бумага ещё поможет высушить обувь. Гигиеническая губная помада снимет раздражение и шелушение от мороза |
|  | Шлепанцы | Гостиница, изба, баня (Веники и шайки можно не брать. Выдадим за хорошее поведение) |