

## ***Памятка участнику лыжного похода.***

Личное снаряжение.

1. бахиллы
2. лавинная лента (закрепленная на поясе длиной 10 метров)
3. очки солнцезащитные
4. фонарик налобный + комплект дополнительных батареек.
5. спички и растопка в полиэтиленовой упаковке
6. лыжи с петлями на носках
7. палки лыжные с широкими кольцами.
8. репшнур длиной 2 метра + 2 багажные резинки
9. свеча
10. комплект булавок 10 шт.
11. Лыжные мази
12. рукавицы 2-3 пары + верхонки (рабочие рукавицы или перчатки)
13. ветрозащитная маска или оторочить мехом капюшон ветрозащитной куртки
14. шапка вязанная спортивная
15. теплая куртка
16. свитер или толстовка с высоким горлом
17. трико (одни на себе одни запасные)
18. ветрозащитная куртка и штаны
19. Рубашка с длинным рукавом (одна на себе одна запасная)
20. Обувь на жесткой подошве Крафт или Вибрам
21. Теплая обувь запасная (валенки укороченные или войлочные ботинки)
22. Носки шерстяные (теплые) 2 пары + 1 пара простых
23. коврик пенополиуретановый
24. спальный мешок
25. паспорт
26. отвертка
27. КЛМНС
28. термос
29. туалетные принадлежности (мыло, зубная щетка, паста, полотенце)
30. Деньги для личных и общественных расходов
31. продукты питания на поезд на сутки (используем продукты не скоропортящиеся)
32. продукты питания по раскладке упакованы согласно требованиям по упаковке к походам.
33. общественное снаряжение на группу
33. снаряжение по обязанностям.

### ***Рекомендации по упаковке рюкзака***

Рюкзак после упаковки должен иметь ровную вытянутую форму, без перекосов. Во время упаковки следует укладывать тяжелые вещи и продукты на низ рюкзака, легкие – в средней и высокой части. Укладывая рюкзак необходимо следить за тем, чтобы не оставалось пустых мест между вещами. Также нельзя укладывать твердые предметы к спине рюкзака (котлы, топоры и т.д.) во избежание потертостей спины. В карманы и кармашки рюкзака укладываются предметы первой необходимости (КЛМНС, термос, перекус, мед. аптечка, запасные варежки, ремнабор, спички). Сверху под клапан рюкзака укладывается теплая куртка. На рюкзаке ничего не должно лягаться и болтаться. Все предметы привязанные снаружи рюкзака не должны препятствовать при погрузке и выгрузке на поезд, автобус и движению по лесу.