**ПАМЯТКА**

**Что необходимо взять с собой в поход в Ергаки в зимнее время года**

1. **Рюкзак 60-100 литров**.

Для переноски личных вещей до лагеря и обратно.

2. **Обувь**: ***Ноги в походе – это все, их надо беречь и лелеять!***

Варианты:

– удобные теплые зимние трекинговые ботинки с водоотталкивающей пропиткой;

– пенополиуретановые сапоги с вкладышем (производство ЭРА или аналог).

+ пвх тапочки для палатки.

Стельки в обувь (лучше войлочные), если обувь не совсем спортивная и теплая.

3. **Ходовая одежда** – верх куртка - пуховка (теплая!), ветронепродуваемая, с капюшоном, штаны синтепоновые или горнолыжный костюм. Под наружный теплопакет: кофта флисовая или шерстяная, флисовые штаны или термобелье.

4. **Теплые вещи** для нахождения в палатке и для сна – свитер или флиска, теплые штаны, термобелье, теплые носки.

5. **Носки**: ***Носков много не бывает!***

К тому же они маленькие и легкие. А еще могут подгореть во время сушки у печи или протереться от усиленной носки. Ходовые носки рекомендуется использовать трекинговые, влаговыводящие – 2 пары. + Шерстяные.-2 пары. Пригодятся и обычные хлопчатобумажные.

6. **Шапка** – оптимально флис/полар (300-500руб в магазине), теплые варежки 2 пары

7. **Бахилы, гамаши или фонарики** – защита на ноги от снега (если таковых не имеется, то нужно сообщить менеджеру компании, чтобы для Вас взяли пару).

8. **Хоба** (сидушка). Хоба – это небольшое сиденье из полиуретана на резиночке. Очень нужная штука в походах, где используется каждый день. Закрепив на пятой точке такой полезный предмет, можно не чувствовать дискомфорта на холодных камнях, влажной земле. Помимо основного имеет 1001 способ применения, например, раздуть костер, использовать, как столик и т.д. При покупке учитывайте правило, чем хоба толще (многослойная), тем удобнее и долговечнее.

9. **Фонарик налобный**, со сменными батарейками. Возможно передвижение в темное время суток, да и в палатке пригодится.

10. **Индивидуальная аптечка**, если нужны специфические медикаменты.

11. **Туалетные принадлежности**, банное – полотенце, мыло, зубная щетка, зубная паста, предметы личной гигиены, туалетная бумага.

12. **Набор КЛМН**: кружка, ложка, миска, нож-складник.

13. **Термос.** На переходах несем с собой чай/кофе.

14. **Футболка** (1-2 шт).

15. **Спальник.** Если являетесь счастливым обладателем пухового или просто теплого спальника, обязательно берите с собой. Если у вас нет спальника, мы вам выдадим.

16. **Фотоаппарат,** игры.

17. Можно взять фальшфейер, свисток для отпугивания диких животных. В любом случае на маршруте подобные средства имеются у инструкторов.