



Горные лыжи. Кавказ

Это основной набор вещей для катания на подготовленных склонах горнолыжных курортов. Значком ★ отмечены обязательные пункты. Значком ☹ - рекомендованные пункты

1. Основной набор вещей... Значком ★ отмечены обязательные пункты... Значком ☹ - рекомендованные пункты

2. Одежда для катания

- 2.1 ☹ Шлем.** Сильно рекомендован!!! Но если нет, то помните, что ваша безопасность - ваша ответственность.
- 2.2 ★ Термо белье - первый слой**
Фуфайка и штаны. Лучше иметь второй комплект на смену
- 2.3 ★ Флисовая кофта - второй утепляющий слой**
Лучше иметь пару таких флисок на замену
- 2.4 ★ Куртка горнолыжная / сноубордическая - третий слой**
Горнолыжная или сноубордическая куртка любая, но лучше с мембраной. Может быть без утеплителя и с утеплителем.
- 2.5 ★ Горнолыжные брюки**
Лучше иметь 2 пары на замену
- 2.6 ★ Носки горнолыжные 2 пары**

Синтетические плотные высокие носки.

- 2.7 ★** Горнолыжные перчатки или варежки
- 2.8 ★** Очки-маска
- 2.9 ☼** Дождевик, если основная г/л куртка быстро промокает
Дождевик в виде п/э накидки на случай аномальной погоды в виде дождя.
- 2.10 ☼** Электрическая сушилка для обуви
Ускоряет процесс сушки г/л ботинок, особенно если они промокла после дождя. Также пригодится, если сушилка в отеле не работает или отсутствует.

3. Дополнительно

- 3.1 ★** Страховка горнолыжная на дни катания в Домбае
В Архызе покупаем страховку на сайте курорта на каждый день
- 3.2 ☼** Рюкзак небольшой 15-25 л
Для термоса с чаем, бутерброов, запасных флиски, перчаток и очков. Желательно с поясным ремнем для правильного распределения нагрузки на спину.
- 3.3 ☼** Крем от солнца

4. Иметь в рюкзаке, если катаетесь с ним

- 4.1 ★** Для связи мобильный телефон и пауэрбанк
- 4.2 ★** Личная аптечка
Необходимые именно вам лекарства + таблетки от головной боли (возможна от нагрузки и перепадов высот в горах), Пластырь от мозолей!!!
- 4.3 ★** Термос и перекус
Купленные в магазине продукты: бутерброды, шоколадки, фитнес-батончики, козинаки,

сухофрукты, орехи, свежие фрукты и т.п.

4.4 ☿ Фонарик

На всякий пожарный случай

4.5 ★ Шарф - бафф. Если такого нет, то организатор подарит фирменный!!!

4.6 ☿ Шапка флисовая или из любой синтетики.

Шерстяная подходит плохо, особенно во время дождя.

4.7 ☿ Рацию диапазона LPD и/или PMR.

По рациям можно все узнать у организаторов

5. Для термальных источников и бани

5.1 ★ Купальный костюм для термальных источников.

Плавки мужчинам, женщинам купальник

5.2 ★ Тапочки резиновые для использования в гостевом доме, в бане и термальных источниках

5.3 ★ Полотенце (взять из дома) для термальных источников

Взять из дома, так как взять из отеля полотенце не получится.

Одежду для ношения в городе выбирайте по своему усмотрению.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?