



## Горные лыжи. Кавказ

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

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

### Одежда для катания

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

*Синтетические плотные высокие носки.*

- ★ Горнолыжные перчатки или варежки
- ★ Очки-маска
- ⌘ Дождевик, если основная г/л куртка быстро промокает  
*Дождевик в виде п/э накидки на случай аномальной погоды в виде дождя.*
- ⌘ Электрическая сушилка для обуви  
*Ускоряет процесс сушки г/л ботинок, особенно если они промокла после дождя.*

## **Дополнительно**

- ★ Тапочки резиновые для использования в гостевом доме, в бане и термальных источниках
- ★ Полотенце для термальных источников
- ⌘ Рюкзак небольшой 15-25 л  
*Желательно с поясным ремнем для правильного распределения нагрузки на спину.*
- ⌘ Крем от солнца

## **Иметь в рюкзаке, если катаетесь с ним**

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

сухофрукты, орехи, свежие фрукты и т.п.

- ★ Фонарик  
*На всякий пожарный случай*
- ★ Шарф - бафф. Подарит организатор!!!
- ⌘ Шапка флисовая или из любой синтетики.  
*Шерстяная подходит плохо, особенно во время дождя.*
- ⌘ Фонарик  
*На всякий случай*
- ⌘ Рацию диапазона LPD и/или PMR.  
*По рациям можно все узнать у организаторов*

Одежду для ношения в городе выбирайте по своему усмотрению.

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

как это убрать?