**Памятка**

**туристу, отправляющемуся на восхождения.**

**Советы перед походом.**

* Запомнить документы и пропуска находятся у вас, всегда в нагрудном кармане**.**

**Список снаряжения**

* Спальник (-25 экстрим)
* Каримат (желательно по толще 1.5-2 см)
* Вещи теплые
* Вещи от дождя
* Очки + крем от загара
* Жумар 1шт
* Карабины с муфтой 4 шт
* Каска
* Обвязка
* Самастраховка
* Ледоруб
* Спусковое устройство
* Кошки с антиподлипам
* Фонарик на лоб
* Бахилы на ноги или фонарики
* Ботинки альпийские не ниже чем 4000м тысячники

***Обувь***

В походе вам понадобятся два типа обуви - теплые ботинки для трекинга (в случае если вы захотите прогуляется) и утепленные сапоги, можно добавить легкие сланцы. Ботинки для совершения переходов и восхождений. Сапоги для езды на лошади и ходьбы во время дождя по грязным тропам . Сланцы для отдыха на стоянках и днёвках в пределах лагеря. Если обувь кожаная, то можно пропитать их любой водоотталкивающей смазкой. Обязательно условие – обувь не должна быть новой! Обязательно разносите перед походом, иначе мозолей не избежать!

***Одежда***

Одежда должна быть в двух экземплярах. Теплая, которая должна быть всегда сухой, и походная. Есть требование – она не должна быть новой, всё должно быть проверенным. Тёплая: терма белье, свитер, шерстяные носки, пуховка, вязаная шапка, перчатки, тёплые штаны, куртка ветровка, пончо от дождя. Походная одежда должна отвечать следующим типовым характеристикам: крепкая, легкая и по возможности водоотталкивающая. Для теплых и солнечных дней можно иметь с собой легкие шорты, купальник. Обязательно лёгкий [головной убор](http://pandia.ru/text/category/golovnie_ubori/) от солнечных лучей.

**Общий список:**

* Куртка (лёгкая и пуховик); Обязательно тканевую накидку от дождя и накидку от дождя на рюкзак
* Термо бельё
* Штаны – 2 (теплые и ветра-влага защитные);
* Носки шерстяные на ночь и в сапоги. Носки х/б – можно больше, но хватит и 2-3
* Футболки (рубашки) - 2;
* Головной убор от солнечных лучей. Вязаная шапка;
* Перчатки (садовые) – 1-2 пары; перчатки теплые 1 пара
* При укладке разложите вещи по пакетам, так меньше шансов их промочить и больше порядка в рюкзаке. Для грязной одежды нужны отдельные пакеты.

***Необходимое в походе***

* Не забудьте взять с собой крем от **загара и очки солнцезащитные**:
* - туалетные принадлежности;
* нож (складной);
* - туалетная бумага – 3 рулона (там узнаешь зачем);
* - фонарик (маленький);
* - личная аптечка (необходимые тебе лекарства).

***Укладка рюкзака***

Требования к укладке рюкзака весьма строги: при наименьших внешних габаритах он должен внутри быть больше чем снаружи. Рюкзак, имеющий форму шара или огурца, обязательно натрет спину. Нижняя часть рюкзака должна быть вогнутой, повторяя форму поясницы, и плотно к ней прилегать. К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на нее. В рюкзаках к спине кладут мягкие вещи и регулируют длину лямок. Существенно улучшает форму рюкзака внутренний каркас из пенки. Используйте больше полиэтиленовых мешков, раскладываёте в них всё и можно по отдельности, тогда в рюкзаке будет чисто. Общая схема: вставляем в рюкзак пенку каримат; вниз (завернув в мешок!!!) спальник, дальше продукты, е, личные вещи сверху. Общее правило укладки рюкзака: тяжелое - вниз, мягкое - к спине, объемные и крупные вещи - наверх, предметы первой необходимости - в клапаны или сверху. Недопустимо, чтобы на ходу рюкзак гремел и бренчал плохо уложенными предметами. Укладка должна гарантировать равновесие рюкзака на спине и на лошади с боков не чего не должно быть привязана, может потеряется в дороге.

***Ходьба***

Будь скромен, на опасных местах хладнокровен. Риск имеет свой предел, за границами этих пределов риск становится глупостью. Если ты потерял уверенность при спуске, благоразумнее попросить помощи. Срыв и падение - дело одного мгновения. Чаще всего это происходит от торопливости и поспешности. Вы пришли в горы насладиться красотой и величием природы, а не соревноваться на быстроту подъема или спуска. Легкость и изящество - не тождественны поспешности и ненужной беспорядочности движений.

Перед выходом на маршрут лишнее снаряжение оставим в лагери

Если вдруг в пути с вами или впереди идущим человеком что-то произошло (поскользнулся, слетела обувь, порвалась лямка рюкзака) и надо остановиться, передайте это всей группе. При этом все должны остановиться там, где услышали требование. Так же необходимо поступать при коротких отдыхах «перекурах» - не стоит из-за пяти минут сбиваться с тропы в толпу, тем более, что часто для этого просто нет места. При горных восхождениях никогда не подходите близко к краю обрывов и ущелий. При этом категорически запрещается делать резкие пугающие движения по отношению к другим членам группы, бросать камни вниз (там тоже могут идти люди). Никогда не отделяйтесь от группы, не убегайте вперед, даже если вы чувствуете в себе прилив сил. Если вы чувствуете, что очень устали, предупредите любого из инструкторов.

Поход - это не увеселительная прогулка, и это надо хорошо понимать всем участникам похода. - распределять обязанности между членами группы, сами придумывать и составлять развлекательные программы. Уходя в поход, оставьте дома все ваши комплексы и боязни. Помните - в походе все свои, и если кто-то посмеется над вами, то добрым смехом.

**Несмотря на только что сказанное**, в походе действует жесткая дисциплина, которая сразу и не видна, любая просьба или требование должно обязательно Вами выполняться. Инструктора всегда Вам дадут нужный совет, помогут, если что-то будет не в Ваших силах, но одновременно инструктора пытаются не вмешиваться в лагерную жизнь, когда Вы сами все можете выполнить. Однако, во время радиальных походов (поход без сворачивания лагеря на один день до какого-нибудь места и обратно) и во время переходов группы на другое место - группа находится под активным контролем инструкторов. Инструктора определяют время и место остановок на отдых, определяют путь перехода и его темп. **Помните - группа участников похода - это особый мирок человеческих характеров, находящихся в замкнутой, необычной обстановке, поэтому всегда относитесь друг к другу с уважением и пониманием!**

**Все снаряжение можно приобрести у нас в аренду!**