Список рекомендуемого снаряжения и личных вещей для экскурсионных туров.

⠀

Часть из этого списка можно приобрести в рыболовных магазинах или Спортмастер / Декатлон.

⠀

★Итак, одежда: главное правило - одеваемся слоями, как пирог. Это задержит выход тепла и не допустит холод к вашему телу.

⠀

1. Ветрозащитная шапка, шапка-ушанка, либо сочетание шапка + капюшон куртки.

2. Бафф или шарф (для защиты шеи).

3. Тёплый пуховик, который защитит поясницу и не будет продуваться на ветру.

4. Флисовый джемпер.

5. Термобельё, рассчитанное на небольшую активность в -25.

6. Тёплые горнолыжные / пуховые штаны, либо комбинезон.

7. Носки шерстяные + х/б (здесь тоже работает принцип слоёв).

8. Перчатки непродуваемые + варежки.

⠀

★Обувь:

Ботинки с натуральным или искусственным утеплителем, рассчитанные на -25 и ниже.

Можно использовать: валенки, унты, камусы, угги, луноходы, дутики

⠀

★Дополнительно:

Грелки / стельки химические для ног и рук.

Ледоходы / ледоступы для спокойного перемещения по скользкому льду и торосам.

Очки солнцезащитные.

Крем от загара с высокой степенью защиты.

Помада гигиеническая.

Powerbank (для быстро-разряжающегося на морозе телефона).

⠀

★Pекомендовано:

Термос (для горячего травяного чая с мёдом и лимоном, для поддержания иммунитета и тепла).

Сушилки для обуви.

Фонарик.

Наколенники (для любителей фотографировать отражения, льдинки и трещинки).

⠀