



# Список снаряжения для школы катания по разбитому снегу в Шерегеше

## Обязательное снаряжение

- Лыжи
- Телескопические палки
- Ботинки
- Рюкзак объемом около 25-30 литров
- Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата\*
- Шлем Личная аптечка

\*предоставляется Краснополянским Горным Клубом в прокат на месте бесплатно.

## Личная экипировка

- Маска + запасная маска
- Теплые куртка и штаны
- Термобелье верх 2 комплекта, низ 1 или 2 комплекта.
- Флис/Виндстопер
- Пуховка - куртка с наполнителем из пуха или синтетического утеплителя
- Теплые носки
- Теплые перчатки/варежки + запасные
- Тонкие флисовые перчатки под варежки
- Бафф на шею, маска/бафф для лица
- Шапка под шлем или подшлемник
- Защита: наколенники и шорты
- Бахилы для горнолыжных ботинок или стельки с подогревом
- Пуховые/синтетические шорты/юбка
- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем
- Телефон + аккумулятор, гарнитура для телефона
- Деньги
- Чай в термосе
- Карманный перекус: орешки, шоколад
- Ремнабор/Армированный скотч/Спички/Отвертка/Иголка и нитка/Ножницы

Сушилка для ботинок

Рация

#### Рекомендации по снаряжению

Лыжи All-mountain универсалы с талией оптимально 80-95 мм., но не более 100мм, без агрессивного бокового выреза. Ростовка до 180 см в зависимости от роста райдера.

Рюкзак для фрирайда, объем около 30 литров. На что обратить внимание: должно быть отделение для лавинного снаряжения, плотная спина, т.к. выполняет защитную функцию, грудная стяжка и поясной ремень, возможность крепления снаряда к рюкзаку. Удобства добавляют вход со спины и вынимающаяся сетка для крепления шлема снаружи

Лавинное снаряжение: бипер, щуп, лопата. Лавинный зонд, он же щуп, с силовым тросом, материал дюраль или карбон, длина от 220 до 300 см, диаметр 10-12 мм. Не должно быть мелких элементов, резьбовых разъемов и т.д. – управлять ими в снегу очень сложно, тем более в перчатках.

Для лопаты существуют 3 основные характеристики: форма, материал, размер. Не нужно брать пластик, хоть он и легче. Лучше использовать лопаты из дюралья. Соизмеряйте размер совка лопаты со своими габаритами и отделением для лавинного снаряжения в вашем рюкзаке. Существует 3 формы ручки: Т-, Г-, D-образные. Выбор зависит от того, в чем вы чаще катаетесь – в варежках или перчатках. Бипер лучше выбирать цифровой трёхантенный с функцией «маркировка пострадавшего». Функция маркировки в разы сокращает время поиска при попадании в лавину нескольких человек. Если у вас нет своего лавинного снаряжения, потренируйтесь сначала с прокатным, поймите плюсы и минусы и после этого выбирайте комплект, который станет вашим спутником надолго.

\*Если у вас нет возможности привезти с собой лавинное снаряжение, мы готовы предоставить его на время проведения наших программ абсолютно бесплатно. Ответственность за прокатное снаряжение несут сами участники.

Шлем. Должен плотно сидеть на голове, но не давить и не болтаться. Главное условие — отсутствие зазоров между головой и шлемом. В противном случае он не будет защищать от ударов. Все ваши маски должны подходить шлему. Маска должна комфортно надеваться на шлем и четко вставать в пространство между его лобной и боковыми частями. Это обеспечит необходимую защиту от снега и ветра.

Личная аптечка. Что положить: минимальный набор перевязочных и антисептических средств, пластырь рулонный и силиконовый, носовые платки, спасательное одеяло, медикаменты, которые вы используете от боли и простуды. Крем от мороза, например, Морозко.

Маска + запасная маска. При падениях маска забивается снегом и после запотеваает, поэтому запасная маска скрасит вам день. Одна маска на солнечную погоду, вторая маска с розовым или желтым фильтром для снегопадов, для плоского света.

Бахилы или стельки с подогревом особенно актуальны для лыжников. [https://rock-pillars.ru/catalog/snar\\_azhenije/turisticheskije-aksessuary/bakhily-gornolyzhnye/](https://rock-pillars.ru/catalog/snar_azhenije/turisticheskije-aksessuary/bakhily-gornolyzhnye/)

#### Рекомендации по одежде

Скорее всего будет холодно. При этом в Шерегеше достаточно низкая влажность, так что когда за окном температура опускается ниже -20°C, это переносится намного комфортнее, чем в местах с

более высокой влажностью. Холоднее всего на подъемнике, поэтому актуальны утепленные шорты (самобсросы) или юбка, сидушка, маска на лицо, теплые варежки и бахилы или стельки с подогревом для горнолыжников.

Одежда должна быть удобной и не сковывающей движений.

- Куртка и штаны с мембраной - это внешний или третий слой. Для Шерегеша актуальны горнолыжные костюмы с утепленной подкладкой и катальные пуховики. Так же можно использовать трехслойную систему и кататься в мембранной куртке/штанах без подкладки, в таком случае потребуются более тепло термобелье и возможно в качестве поддевки пуховка, пуховые шорты. Удобный крой капюшона позволит надеть его поверх шлема, снегозащитная юбка повысит комфорт при катании.
- Термобелье - первый слой, который отводит влагу от тела. Может быть синтетическим, шерстяным, смешанным.
- Флис/Виндстопер - второй слой, он же первый утепляющий. Сохраняет тепло и отводит влагу к внешнему слою. Может быть из флиса, из синтетического утеплителя (например, Primaloft), шерстяным или из смеси шерсти и синтетики.
- Пуховка - второй утепляющий слой. Пуховка - это куртка с наполнителем из пуха или синтетического утеплителя. Может носиться под внешним слоем одежды (курткой), когда холодно постоянно, либо сверху внешнего слоя, когда вам нужно быстро согреться на привале или пока поднимаетесь на канатке.