СНАРЯЖЕНИЕ

Тур: «Треккинг к Эвересту»

Место: Азия, Непал

Одежда и обувь для треккинга
Флисовый костюм для сна
Дорогое термобелье "для движения" (2 футболки с длинным рукавом, 1 рейтузы)
Флисовая шапочка и флисовые перчатки
Трекинговые носки (5 пар)
Легкие х/б носки (3 пары)
Футболка х/б (2-3 шт)
Свободные и легкие брюки из микрофибра и шорты
Куртка из «дышащей» ткани GORE-TEX (с вентиляцией и ветрозащитной "юбкой")
Брюки из «дышащей» ткани GORE-TEX (самосбросы" или с вентиляцией)
Панама или бейсболка от солнца
Трекинговые ботинки, «полувысокие», на жесткой подошве «Vibram» (обувь должна быть ношеной и хорошо «сидеть» на ноге)
Легкие сандалии с закрытым носком (для отдыха и ровных троп, типа CROCS)

Снаряжение и личные вещи
Синтетический спальный мешок (температура «комфорт» 0 градусов)
Полотенце среднее (микрофибровое, быстросохнущее)
Легкий трекинговый рюкзак (35-45литров), с проветриваемой спиной
Дорогие солнцезащитные очки (с уровнем защиты не ниже 4, в жестком чехле)
Запасные солнцезащитные очки в жестком чехле
Хороший складной нож с карабинчиком
Термос (0,5 л, компактный, можно со стеклянной колбой)
Налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек
Телескопические трекинговые палки
Компактная личная аптечка
Крем от солнца (защита не менее 50 единиц)
Гигиеническая губная помада
Крем для рук увлажняющий
Дезодорант для обуви, антибактериальный "Микостоп"
Герметичная упаковка для документов и денег
Личный источник питания (в лоджах в горах электричество за доп. плату)

Личная аптечка
Бинт стерильный широкий (1 малый рулон)
Небольшой пакет ватных палочек
Зеленка (пузырек, упакованный от других лекарств в отдельный пластиковый контейнер)

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

Пластырь в рулоне и набор бактерицидных наклеек
Эластичные бинт (1 рулон)
Терафлю (жаропонижающий порошок - 5-8 пакетиков)
Кетанов (мощное обезболивающе - 5 таблеток)
Желудочное (от инфекции - 5 таблеток)
Антиангин (сосательные таблетки - 5-10 таблеток)
Имодиум (средство от поноса - 5 таблеток)
Биопарокс (эффективный местный антибиотик - 1 упаковка)
Чай каркаде (для нормализации давления, пить холодным - компактная закрывающаяся упаковка)
Аспирин шипучий с витамином «С» (5 таблеток)
Гипоксен (для облегчения акклиматизации - 1 упаковка)
Диакарб (для снятия внутричерепного давления - 5 таблеток)
Витаминный комплекс для ежедневного приема
Настойка родиолы розовой (если нет противопоказаний - 1 пузырек)
Каждый участник трекинга должен уметь оказывать элементарную первую помощь, иметь личную аптечку и знать, как применять лекарства в ней.