

---

Куртка  
Флиски  
Шапка, перчатки  
Зимние брюки  
Футболка  
Нижнее белье  
Колготки, носки  
Теплая, непромокаемая обувь  
Подпопник  
Шлепки  
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка  
Фотоаппарат/видеокамера  
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, шампунь, бритва)  
Расческа  
Очки солнцезащитные.  
В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза.  
Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.  
Нитка, иголка  
Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста, а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).  
Фонарик  
Термос  
Кружка, ложка  
Сушилки для обуви. Мы много времени проводим на улице, в снегу, поэтому к вечеру обувь становится влажной, ее необходимо просушивать.  
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада  
Индивидуальная аптечка