

Минимальное личное и групповое снаряжение,
необходимое для прохождения дистанций;
рекомендуемый состав медицинской аптечки
областных соревнований по спортивному туризму в зале
(старшая и средняя группа)

Минимальное личное снаряжение:

1. Система страховочная – 1 шт.
2. Каска защитная – 1 шт.
3. Ус самостраховки 10 мм. – 2 шт.
4. Прусик самостраховки 6 мм. или зажимное устройство– 1шт.
5. Карабин туристский – 4 шт.
6. Голицы – 1 пара
7. Тормозное устройство – 1 шт.
8. Одежда, закрывающая локти и колени участника.
9. Сменная обувь, спортивная обувь без шипов.

Минимальное командное снаряжение:

1. Веревка основная (40 метров) – 4 шт.
2. Аптечка
3. Карабины – 6 шт.

Рекомендуемый состав медицинской аптечки:

1. Бинт 2шт.
2. Бинт стерильный - 1 шт.
3. Булавки - 4 шт.
4. Ножницы
5. Вата стерильная
6. Йод 3 % или раствор бриллиантовой зелени - 1 упаковка
7. Спирт нашатырный - 1 упаковка
8. Жгут
9. Лейкопластырь - 1 рулон
10. Бактерицидный лейкопластырь - 4 шт.
11. Средство от расстройства желудка
12. Сердечные средства
13. Болеутоляющие средства