

**Минимальное личное и групповое снаряжение,
необходимое для прохождения дистанций;
рекомендуемые составы ремнабора и медицинской аптечки
областных соревнований по спортивному туризму «Зима – 2015»**

Минимальное личное снаряжение:

1. лыжи, лыжные палки;
2. бахилы;
3. перчатки из плотной ткани;
4. варежки или перчатки;
5. шапочка;
6. страховочная система;
7. петля из репшура;
8. усы самоотраховки;
9. 3 карабина;
10. тормозное устройство;
11. каска;
12. компас.

Минимальное групповое снаряжение:

1. медицинская аптечка;
2. ремнабор;
3. топор – 1 шт. в чехле;
4. термос с теплой водой – 1 шт.;
5. веревка основная – 40 м (3 шт.) (старшая группа);
6. веревка основная – 40 м (2 шт.) (средняя группа);
7. карабины – 5 штук;
8. рюкзак;
9. спички;
10. компас – 2 шт.;
11. часы;
12. коврик туристский;
13. комплект тёплой одежды (брюки, свитер, носки);
14. спальный мешок.

По предварительной заявке возможен прокат судейского инвентаря.

Рекомендуемый состав ремнабора (* - обязательный для командных соревнований по спортивному туризму)

- 1.* плоскогубцы;
2. шило;
3. ножницы;
- 4.* нитки (набор);
- 5.* иглы швейные – 5 шт.;
- 6.* проволока медная - 1 м;
7. шнур капроновый – 20 м;
- 8.* изолента (катушка);
9. клей универсальный – 1 тюбик;
10. булавки – 10 шт.;
11. киперная лента (тесьма) – 2 м;
12. наждачная бумага – 1 дм;
13. набор заплаток;
14. отвёртка*, шурупы*.

Рекомендуемый состав медицинской аптечки (* - обязательны для командных соревнований по спортивному туризму):

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.