

ПАМЯТКА

ПО ПОДГОТОВКЕ К УЧАСТИЮ В ЛЫЖНОМ ПОХОДЕ ПО НАЦИОНАЛЬНОМУ ПАРКУ «САМАРСКАЯ ЛУКА» С 17 ПО 24 ФЕВРАЛЯ



ОТПРАВЛЕНИЕ:

17 февраля (воскресенье)

ВСТРЕЧА на Казанском вокзале в
большом зале ожидания в **15.45**

Отправление на поезде № 66 в 17.08

Вагон № 12

ПРИБЫТИЕ:

24 февраля (воскресенье)

на Казанский вокзал в **10.08**,

Поезд № 65, вагон № 12

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ДОКУМЕНТЫ! (ОРИГИНАЛЫ!) +
СПРАВКУ О КОНТАКТАХ (за 3 дня до отъезда) + МЕД. ПОЛИС**

- **УПАКУЙТЕ** документы в герметичную надежную упаковку, чтобы не промочить и не испортить их во время похода! **ВСЁ** личное и общественное снаряжение должно находиться в **РЮКЗАКЕ!** Никаких дополнительных сумок в руках! В руках только чехол с лыжами и палками и пакет с продуктами для питания в поезде.

- **СУХОЙ ПАЕК В ПОЕЗДЕ!**

Хлебобулочные и кондитерские изделия без крема, молоко в одноразовой упаковке 150 - 250 мл., сырок плавленый, сахар пакетированный в одноразовой упаковке, чай пакетированный в одноразовой упаковке, вода минеральная негазированная 0,5 л., фруктовые соки, нектары 150 - 200 мл., фрукты свежие (яблоки, груши, бананы, мандарины) предварительно вымытые и просушенные, орехи в упаковке, колбаса сырокопченая, сублимированные продукты быстрого приготовления (каши, супы, картофельное пюре, вермишель).

НЕ БРАТЬ СКОРОПОРТИЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ!

- **ОБЩЕСТВЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ И ПИТАНИЕ**

Выдается 15 февраля (в пятницу) в 19.00. Быть всем!

Вы отвечаете за выданное вам снаряжение и питание, за их сохранность.

Вы должны знать, что вам выдано, на какой день и где это находится у вас в рюкзаке.

- **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ**

Необходимо иметь с собой **не менее 3000 руб.** (автобус от вокзала и обратно, размещение в турприюте национального парка, посещение парка, размещение в доме в Ширяево. (ж/д билеты, продукты питания оплачены из бюджета)

- **СВЯЗЬ**

Обращаем Ваше внимание на то, что связь в районе похода может быть плохая, временами отсутствовать, телефоны могут не работать, в том числе быть отключены в целях экономии зарядки для экстренных ситуаций.

Телефоны руководителей:

8-916-213-81-64, 8-925-868-78-29 – Андрей Анатольевич

8-985-163-40-14, 8-916-678-49-26 – Виктория Валерьевна

+7-954-101-96-08 – спутниковый телефон группы (для экстренной связи при отсутствии мобильной, набор номера только через +7)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРУ ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ **СОБИРАЙТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО! НИЧЕГО НЕ ЗАБУДЬТЕ!**

1. **Рюкзак** (внутри вставляем большой и плотный пакет для мусора для гидроизоляции и берем еще 2-3 таких пакета запасных)
2. **Чехол** (накидка) на рюкзак.
3. **Спальник**
4. **Коврик** под спальник
5. **Пенка** для сидения («сидушка»)
6. **Кружка, миска, ложка, нож** (в чехле)
7. **Индивидуальная аптечка** (пластырь, бинт, обезболивающее, детский крем, гигиеническая помада от обветривания губ, увлажняющий крем, леденцы от кашля, капли от насморка, средства для лечения своих хронических заболеваний)
8. **Фонарик** налобный с запасом батареек
9. **Туалетные принадлежности:** тонкое полотенце, зубная щетка и маленький тюбик пасты, кусочек мыла, расческа. Всё маленьких размеров и отдельно упакованное.
10. **Легкие кроссовки** или кеды для дома
11. **Носки:** 2-3 пары толстых теплых под лыжные ботинки, теплые шерстяные для сна, 2-4 пары обычных х/б носков на всякий случай.
12. **Сменное нижнее бельё** - 2-3 комплекта,
13. **Одежда для сна** (теплая) + теплая шапочка для сна (все герметично упаковано) Используется только для сна в спальнике!

14. **Перчатки рабочие** (для хоз. работ)
15. **ТЕРМОС** в упаковке (пакете), можно пустой На маршрут будем брать горячий чай.
16. **Спички** в герметичной упаковке
17. **Рулон пакетов** для мусора на 30-50 литров. Пригодятся для упаковки вещей, как запасные и на всякий случай.
18. **Ручка, карандаш, блокнот**
19. Солнцезащитные очки, телефон, плеер (по желанию)

ЛЫЖНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

1. **ЛЫЖИ, ПАЛКИ**
в легком чехле для перевозки.
Проверьте исправность креплений, палок!
2. **ЛЫЖНЫЕ БОТИНКИ**
3. **Гамашы**
4. **Брюки лыжные** (теплые, непромокаемые)
5. **Куртка лыжная** (непромокаемая)
6. **Теплый свитер** (один на себе, один запасной)
7. **Теплые шерстяные шапки** (2 пары)
8. **Теплые непромокаемые перчатки** (2 пары)
9. **Термобелье** или спортивная, не синтетическая длинная одежда



*Вещи подбирайте разумно.
Ничего лишнего! Выбирайте всё более легкое по весу, компактное, но теплое.
Чем больше взято вещей из серии «а вдруг пригодится», тем более тяжелым будет рюкзак. Не забывайте: из нескольких граммов складываются в итоге лишние килограммы!*

*О нашем походе заявлено в РОСПОТРЕБНАДЗОР Самарской области и Москвы, а также в ГУ МЧС по Самарской области и Москве и в областную службу спасения. О начале и окончании маршрута руководители оповещают Московскую городскую станцию юных туристов, операторов по туризму Школы 902 «Диалог» и администрацию Школы 904.
Выход на связь со службой спасения Самарской области – ежедневно.*

План похода и маршрут с картой будут опубликованы на сайте <http://дискотур.рф>

* Если остались вопросы, звоните, уточняйте.