

ЧЕК-лист

по сбору в поход (Спелео)

1. Ознакомиться с планом похода, информацией о маршруте, изучить карту местности. При необходимости установить необходимые карты в телефон/навигатор, и/или распечатать фрагмент карты с маршрутом похода. Почитать отчёты о походах в данный район.
2. Предупредить знакомых, родственников о походе, оставить контрольный срок возвращения, заявить поход в спасательную службу края.
3. Зарядить все устройства и запасные аккумуляторы к ним. Проверить работоспособность устройств (телефон, навигатор, рации, фонари и т.д.)
4. Собрать рюкзак:

4.1 Одежда:

- Ботинки трекинговые или горные
- Обувь сменная для лагеря (по сезону: лето – кроссовки или сандалии, зима – валенки или «аляски»)
- Ветрозащитная (штормовая) одежда с мембраной – штаны и куртка (или защита от дождя)
- Термобельё (актив и пассив) – 2 комплекта
- Свитер или теплая флисовая кофта
- Еще одна кофта (при необходимости – для зимних походов)
- Пуховая жилетка
- Перчатки (для защиты от холода – по сезону, для работы по лагерю 2-3 пары)
- Флисовые варежки + верхонки из мембраны, или пуховые варежки (для зимнего похода)
- Шапка шерстяная/флисовая, лучше с ушами и непродуваемая
- Бандана/балаклава под каску (или тонкая шапка)
- Пуховая куртка (или с синтетическим утеплителем) с длинной спиной. Так, чтобы зад прикрывала.
- Нижнее белье (по количеству дней похода)
- Носки трекинговые – 2 -3 пары, носки тёплые (шерсть или флис) – 2 пары

4.2 Снаряжение общетуристическое и прочее:

- Рюкзак объемом 45-85 л в зависимости от дней похода, целей и задач. (Так, чтобы влезло все + осталось место под еду, и общественное снаряжение).
Обязательно проверить все пряжки, подвесную систему, целостность ткани!
- Спальный мешок -5 -10 комфорт. Обязательно проверить молнию, целостность ткани!
- Коврик не менее 10мм толщиной
- Палатка (либо договориться, с кем спать в палатке). Обязательно проверить комплектность – дуги, колышки, оттяжки и т.д. Проверить работоспособность молний на входах, целостность ткани палатки и тента, москитные сетки.
- Фонарь базовый налобный
- Мыльно-рыльные принадлежности (з/паста, щетка, мыло, полотенце, туалетная бумага).
- Ручка, карандаш, записная книжка
- КЛМН- кружка, ложка, миска, нож (складной, на веревочке)
- Кухня (котлы, сковородка, половник, кухонные ножи, разделочная доска, костровой трос+крючки)
- Газовая горелка (плита) + газ на количество дней похода
- Зажигалка или спички, средство для розжига
- Хоба
- Документы (паспорт, полис – можно копии) в герметичной упаковке
- Деньги свободные (на всякий случай) – 2000 р.
- Телефон, шнур для зарядки
- Рации (при необходимости).
- Карты, компас, навигатор (при наличии и необходимости)
- Пакеты полиэтиленовые, в которых всё это барахло будет лежать, а также для грязных вещей.
- Личная аптечка с набором перевязочных материалов + медикаменты при хронических заболеваниях
- Крем д/рук, гигиеническая помада, крем от солнца
- Расческа
- Накидка на рюкзак или большой мешок в рюкзак (на случай дождя)
- Влажные салфетки
- Ремнабор (нож, изолента, репшнур 3 м, иголка-нитка, тонкая проволока и т.д.)
- Солнцезащитные очки

- Фляга или бутылка для воды
- Термос
- Треккинговые палки
- Гамаши для защиты ног от снега или грязи
- Кошки альпинистские (для зимнего похода)
- Ледоруб (при необходимости)
- Снегоступы (для зимнего похода)

4.3 Спелео-снаряжение:

- Спелео-комбинезон
- Термобелье тонкое (актив!)
- Изотермик (или комплект флисового белья под комбез)
- Подшлемник (балаклава тонкая или бандана)
- Сапоги резиновые на размер больше (с теплыми стельками)
- Рабочие спелеоперчатки
- Фонарь налобный основной
- Фонарь налобный запасной
- Батарейки или аккумуляторы к фонарю (x2)
- Изофолия
- Наколенники
- Личная спелеосумка или транс «личник»
- Репшнур
- Стропорез
- Шоколадка (или лук)
- Комплект SRT:
 - Каска
 - Спелеообвязка низ+верх
 - Рапид (карабин для блокировки системы)
 - Зажим Кроль
 - Зажим Жумар
 - педаль (стремя)
 - Спусковое устройство
 - Усы самостраховки – 3 шт.
 - карабины с муфтой – 2-3 шт.
 - карабины без муфты – 3 шт.
 - блок-ролик
 - запасной зажим

4.4 Рабочий инструмент, оборудование для навески (в зависимости от задач)

- Перфоратор + буры
- Запасной аккумулятор (зарядить!)
- Гаечные ключи
- Анкера
- Молоток
- Кувалда
- Фомка
- Лопата
- Ведро
- Лазерный дальномер
- Набор дятла
- Грузовая веревка
- Полиспаст
- «Технология»
- Топонабор
- Проушины, навесочное оборудование
- Верёвка+карабины на навеску, локальные петли, протекторы
- СпелеоКот (при наличии и необходимости)

5. Перед упаковкой в рюкзак ещё раз всё проверить (работоспособность, комплектность всего и вся)!!!