

Список личного специального снаряжения

1. Рюкзак скалолазный /штурмовой 20-45 л
2. Фонарик налобный.
3. Личная аптечка, с перевязочным комплектом, пластырь рекомендуется брать в избытке. Также в аптечку нужно положить спасодеяло.
4. Каска сертифицированная для занятий скалолазанием/альпинизмом
5. Обвязка/беседка сертифицированная для занятий скалолазанием/альпинизмом (верхняя обвязка, если хотите потренировать технику в формате спортивного туризма), а также если имеются проблемы со спиной, в этом случае нужно взять блокировку верхней и нижней обвязки из стропы или динамической веревки)
6. Обувь для "подходов" кроссовки, лучше подходящие кроссовки.
7. Скальные туфли,лучше средней жесткости в которых вы можете находиться длительное время.
8. Усы самостраховки. Либо заводской ус самостраховки ввязываемый в беседку, либо самодельный строго из куска динамической веревки.
9. Спусковое страховочное устройство (ССУ), оно же "лукошко" или "реверсо", сделанное на основе шайбы Штихта. Если есть гри-гри или аналогичной устройство, тоже не помешает, однако "лукошко" нужно обязательно
10. Жумар
11. Скальный молоток с самостраховкой
12. Мешочек с магниезий
13. Перчатки для работы с веревкой.
14. Очки от солнца
15. Карабины муфтующиеся 5 шт
16. "Прусик" заводской сшитый, либо кусок репшнура диаметром 7 мм длиной 100-150 см
17. Кусок репшнура диаметром 7 мм, длиной 7 метров.
18. Нож
19. Сидушка

Далее снаряжение на связку

1. Динамическая веревка 60 метров
2. Оттяжки 12 шт
3. Комплект закладных элементов "стоперы", "закладки" (примерные размеры как у bd-от 4 до 13 или комплект Венто)
4. Станционная петля 120 см - 2-3 шт
5. Петля 60 см (лучше из дайнимы) - 12 шт
6. Экстрактор 1 а лучше 2 шт.
7. Якорные крючья 4 шт (размеры примерно 2 и 3 как у крюконоги)

Если у вас есть следующее снаряжение, так же берите, это позволит сделать процесс обучения более насыщенным, т.к. не придётся ждать, пока подобное освободится у товарищей

1. Френды 4 шт на связку (размеры как у BD от 0.5 до 2)
2. Гексы, трикамы, или любые другие закладные элементы.
3. Несколько крючьев типа лепесток, швелер, или горизонтальный. На связку.

Всё снаряжение должно быть сертифицировано для занятия скалолазанием или альпинизмом и не иметь повреждений.

Если у вас нет какого-либо снаряжения, напишите в [чат](#), будем смотреть, что можно сделать. Какое-то количество веревок, закладок, молотков, экстракторов и френдов мы предоставим для занятий. Однако каски, обвязки и скальные туфли предоставить не сможем.

Еще взять с собой:

1. Гигиеническая помада
2. Крем от солнца. Или специальный скалолазный
3. Крем для рук
4. Пластырь шириной 1см, несколько роликов. Или специальный скалолазный.

Одежда:

Лучше всего брюки и футболка с длинным рукавом, вполне подходят туристические, главное, чтобы одежда тянулась. Не помешает также "пуховый свитер" и ветрозащита "хардшел", погода бывает разная.