

# Учебно-тренировочные сборы

## Документы

копия свидетельства о рождении / с 14 лет – паспорта

## Специальное снаряжение

- резиновая петля (эспандер) на усилие 25 кг
- 35 метров основной веревки
- полная страховочная система с двумя усами самостраховки
- жумар, восьмерка (сборка на карабине), ролик (сборка на карабине)
- **свободные карабины: 3 автоматических, 1 механический, 2 оттяжки**
- переноска для веревки: 2 шт. для спортивной группы, 1 шт. для начальной
- каска
- 2 пары перчаток для работы с веревкой
- полноразмерный компас (не брелок)
- **налобный фонарь**
- блокнот и карандаш

## Личные вещи

- смена одежды и обуви для отдыха
- тапочки для душа
- набор для умывания
- необходимые лекарства с описанием
- книги и настольные игры

## Одежда и обувь

- **легкая обувь для тренировок на улице** (например: кроссовки, шиповки, сороконожки)
- **легкая обувь для тренировок в зале**
- 2 пары штанов
- ветровка / штормовка
- теплая куртка / комбинезон
- флисовая кофта и/или жилетка
- термобелье
- непромокаемая куртка (мембрана)
- флисовая шапка и флисовые перчатки

## **НЕ БРАТЬ**

- мобильные телефоны и планшетные компьютеры
- колющие и режущие предметы
- игральные карты
- провиант
- деньги