Антарктическая научная экспедиция: Кэмп исследователей на станции Беллинсгаузен.

Снаряжение

Ноги

Стельки

В этой программе стоит уделить ногам особое внимание. На месте выдаются резиновые сапоги, они хорошо защищают от воды, но не удобны для длительной ходьбы. Поэтому нужно взять с собой правильно подобранные стельки. В резиновых сапогах отсутствует поддержка стопы, амортизация и жесткая колодка, поэтому лучше использовать стельки с памятью формы, которые подстриваются под вашу ногу.

1) Стельки с эффектом памяти

2) Утепленные анатомические стельки

Носки

Должны быть теплые и высокие - выше середины голени, иначе сапоги будут натирать. Лучше всего подойдут плотные флисовые носки, либо носки из шерсти мериноса. Флис хорошо держит тепло и быстро сохнет. Меринос отлично работает с влагой и меньше пахнет при длительной носке. Лучше иметь оба варианта.

3) Высокие флисовые носки

4) Высокие носки из шерсти мериноса

Дополнительная обувь

Для столовой, кают-компании и бани хорошо подойдут кроксы. Теплые пуховые тапки рекомендуем для дома, чтобы расслабить ноги после длинных походов.

5) Кроксы

6) Пуховые тапочки

Одежда

Аксессуары

Руки

Необходимы перчатки и варежки. Флисовые перчатки нужны для тепла. Непродуваемые варежки надеваются сверху для защиты от ветра.

15) Перчатки

16) Варежки

Голова

17) Непродуваемая шапка

Обязательна из-за ветра, влажности и холода. Должна закрывать уши и лоб. Должна быть именно непродуваемой а не просто плотной.

18) Горнолыжная маска

19) Солнцезащитные очки с УФ-защитой

Маска нужна при снегопаде и ветре, она защищает глаза от холодного воздуха, снега и брызг. В солнечную погоду нужны очки с защитой от ультрафиолета (категории 3-4), просто темные очки не подходят, так как не фильтруют отраженный ультрафиолет

Снаряжение

20) Рюкзак 25 - 35 л

Должен быть с поясным ремнем. В него должны помещаться вещи на вылазку: пуховка, фотоаппарат, теплая флиска, термос и т.п.

21) Треккинговые палки (опционально)

22) Термос 1 л

23) Крем от солнца