



Поздравляем! Вы отправляетесь на берег Байкала летом, и Вам уже можно позавидовать! Чтобы ничто не омрачило Ваш отпуск, позвольте дать несколько рекомендаций по личному снаряжению – нужно подготовиться к жарким дням и прохладным ночам.

Вот стандартный список снаряжения:

1. Рюкзак станковый. Именно рюкзак, а не чемодан или сумка. Объем 60-85 литров (женский-мужской)
2. Небольшая сумочка на бёдра или через плечо для документов, денег, телефона и фотокамеры.
3. Ветрозащитная и непромокаемая куртка с капюшоном.
4. Плотные и легкие спортивные брюки, дополнительно — шорты.
5. Флисовая кофта
6. Удобные разношенные (желательно не новые – дабы избежать мозолей и стертых ног) трекинговые ботинки.
7. На смену – легкие кроссовки или сандалии (особенно актуально, если в туре предусмотрен сплав)
8. Тонкая флисовая шапочка, а также бандана или кепка от солнца
9. Купальные принадлежности (реки, озера, океан, горячие источники, бани)
10. Предметы личной гигиены, полотенце.
11. Очки солнцезащитные (можно на резинке для удобства ношения). В горы возьмите качественные очки с поляризационными фильтрами.
12. Личная аптечка. Как правило, у гида группы есть с собой аптечка для оказания первой медицинской помощи. Тут речь идет о личной аптечке. Возьмите лекарства, которые Вы принимаете регулярно или которые могут экстренно понадобиться в зависимости от особенностей Вашего организма. Также нужно взять с собой дополнительную пачку лекарств, без которых Вам не обойтись, и могут быть сложности с покупкой этого лекарства в обычной сельской аптеке
13. Фотоаппарат и дополнительные карты памяти, а также зарядные устройства для фото-видео техники, для телефона.
14. Крем от загара с максимальной защитой, крем для кожи лица и гигиеническая помада
15. Репелленты от гнуса и отдельно от клещей, мазь после укусов для снятия зуда.
16. Телескопические палки (альпенштоки)

Если вы отправляетесь в тур, где программой предусмотрен пеший поход с ночевкой в палатках – то дополнительно возьмите с собой:

1. Термобелье (уточните погоду в том районе, где вам предстоит ночевать в палатках)
2. Перчатки (на случай снега в горах, например)
3. Спальный мешок (лучше пуховый, до -15)
4. Туристический коврик (пенка или каримат – в народе)
5. Швейцарский нож или «Leatherman»
6. Фонарик (лучше налобный)+батарейки к нему
7. Нитки, иголки и небольшой ремнабор для снаряжения
8. Набор походной посуды (термокружка, тарелка, ложка/вилка, нож)



Про Байкал  
ТУРОПЕРАТОР ПО БАЙКАЛУ

ООО "Про Бакал"

РТО 020983

+79834112209

probaikalf@ya.ru

Обязательно уточните у менеджера, какое снаряжение можно арендовать на месте, какое предоставляется туроператором. Возможно, Вам не придется везти с собой те же туристические коврики, спальники, набор посуды или палатки.

Если в Вашем туре предусмотрен сплав – уточните у менеджера – нужны ли гидрокостюмы для предстоящего сплава, предоставляет ли их туроператор, можно ли их арендовать на месте.

При покупке снаряжения в спортивном магазине расскажите о регионе, в который Вы отправляетесь, какие ожидаете погодные условия и активности, чтобы сотрудники магазина смогли подобрать для Вас оптимальное снаряжение.