



Памятка туристу

Итак, что взять с собой на отдых (документы):

- Российский паспорт и его копию. Также копия документов на каждого участника (паспорт, медицинская анкета и страховой полис) будут храниться у инструкторского состава. Эти копии могут понадобиться, если будут потеряны оригиналы.
- Распечатки и электронные варианты брони отелей/апартаментов (то, что не входит в тур/маршрут).
- Распечатки и электронные варианты авиабилетов/билетов ж/д.
- Банковские карты (лучше иметь несколько карт и счетов разных банков).

Лайфхак: держите деньги на счетах, а не на картах, и посредством интернет-банка переводите деньги непосредственно перед снятием (лучше с помощью VPN, об этом скажем чуть ниже). В этом случае, если карту украдут, она будет пустая, так как все деньги будут храниться на счете.

- Немного наличных денег. Наверняка Вам захочется приобрести памятные подарки и сувениры.
- Небольшого формата блокнот со своими записями и заметками, ручку и карандаш.
- Карту Клиента "Outdoor travel card". Владельцам карт предоставляется круглосуточная поддержка во время путешествий.

что взять с собой на отдых (одежда и экипировка):

- Нижнее бельё. Отдавайте предпочтения синтетическим тканям, у них лучше влаго-отводящие свойства. Также во время многодневных туров такое бельё лучше стирать чем хлопковое (меньше пахнет и быстрее сохнет).
- Термобелье на обогрев и термобелье с влаго-отводящими свойствами (желательно иметь 2 комплекта) – **выезд в мае**.
- Треккинговая обувь или аналог (основная обувь для движения). Обувь должна быть с хорошим протектором.

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае**.

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе**.

- Запасная обувь. Обувь для нахождения на базе.

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае**.

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе**.

- Треккинговые носки. Запасные носки 2-3 шт.

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае**.

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе**.



- Основные ходовые штаны. Отдавайте предпочтения специализированным тканям с повышенной износостойкостью, с влаго и ветро защитой.

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае.**

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе.**

- Ходовая футболка. Отдавайте предпочтения специальным синтетическим тканям. Рекомендуем брать с собой 2-3 шт.

- Куртка/пуховик. Влаго и ветро защита обязательна.

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае.**

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе.**

- Одежда для нахождения на базе.

- Флисовая кофта (или аналог). Теплая кофта с хорошими влаго-отводящими свойствами.

- Головной убор (шапка 2 шт).

Температура комфорта на -10 градусов – **выезд в мае.**

Температура комфорта на +5 градусов – **выезд в августе.**

- Солнцезащитные очки 3 и 4 категории защиты.
- Налобный фонарь и комплект запасных батареек.
- Купальный костюм (в т.ч. для горячих источников и бани).
- Полотенце (маленькое).
- Средства личной гигиены.
- Рюкзак или сумка, чемодан.

Обязательно возьмите с собой персональную аптечку!