

## Список обязательного снаряжения и список рекомендуемых вещей для «Семейного путешествия» Белое море лето 2016

Каждый участник программы должен иметь с собой следующий набор снаряжения:

- \* Небольшой рюкзак, в который должны уместиться вещи, необходимые для пеших радиальных выходов и выездов: комплект теплых вещей, плащ или ветровка, фляжка с водой, бинокль.
- \* Туристический коврик из «пенки» ( который пристегивается на бедра, небольшого размера)
- \* Фляжка или пластиковая бутылка для питьевой воды (0,5 — 1 литр).
- \* Тетрадь или блокнот для записей, ручка, карандаш, ластик
- \* Теплая, удобная, походная одежда и обувь
- \* Средства личной гигиены.

Дорогие участники и родители!

Это существенно: Наличие всех перечисленных позиций обязательно для радостного и безопасного участия в программе. На программе НЕТ магазинов и мы не сможем приобрести недостающие вещи. Пожалуйста, будьте внимательнее собираясь или собирая детей в поездку!

Хорошо, если у вас с собой будут фотоаппараты и видеокамеры.

Если Вы хотите, быть с мобильной связью, то в районе проведения программы работает ТОЛЬКО «Мегафон».

Рекомендации по одежде. В июле на Белом море прохладнее лета в центральной России примерно на 3-4С. Это означает, что температура в мае как правило, находится в интервале от +20С до +25С. Количество осадков может быть очень разным: возможны как несколько недель подряд без единой капли с неба, так и дождливая погода в течение нескольких дней. Дети — участники программы — должны быть готовы к тому, чтобы провести целый день на природе. Выбирая время для продолжительных экскурсий, мы стараемся подстраиваться под погоду так, чтобы не оставаться на целый день без кровя над головой в дождливую погоду, но, каждый участник должен иметь полноценный комплект теплой одежды и обуви, защиту от дождя и защиту от солнца. Кроме этого, должна быть предусмотрена спортивная одежда для зарядки и спортивных игр.

Эти простые соображения и имеющийся опыт позволяют нам рекомендовать следующий список одежды и обуви:

- \* Куртка с капюшоном
- \* Плащ-дождевик или непромокаемый костюм
- \* Двое брюк: одни - плотные, другие — легкие
- \* Кофта из толстого флиса или теплый свитер
- \* Комплект термобелья (верх и низ) или легкий свитер + тонкие спортивные штаны
- \* Шорты спортивные
- \* Футболки — 3-4 штуки
- \* Шапка шерстяная (ночью, утром и на морских прогулках бывает прохладно)
- \* Панама или кепка от солнца
- \* Нижнее белье

\* Высокие резиновые сапоги (ОБЯЗАТЕЛЬНО !!!!, незаменимы в походе, высадки с лодок и прогулках по литорали)

\* Обувь для пеших экскурсий: туристические ботинки или кроссовки из плотного материала (кожа — хорошо, сеточка — плохо, так как очень легко промокает)

\* Легкая обувь: кроссовки, кеды или сандалии — то, что удобно и привычно для активных занятий в теплую погоду

\* Носки: 2 пары толстых-теплых + тонкие-легкие

\* Плавки или купальник. Тапочки для бани и дома

\* Средства личной гигиены. Зубная щетка, паста, мочалка, расческа

\* Морской бинокль

\* Тетрадь или блокнот для записей, ручку, карандаш, ластик.

\* Репеллент от комаров. Комаров на Белом море будет примерно как в Московской или Тверской областях, т.е. в разных местах и при разной погоде очень по-разному. На берегу моря даже при небольшом ветерке комаров практически нет, а экскурсия в лес может оказаться весьма комариной. Накмарник может оказаться полезным, особенно, если есть сильная реакция на комариные укусы. Большинство вожатых и постоянных участников программы накомарниками не пользуются, но для некоторых людей наличие такой защиты оказывается существенным фактором комфорта

\* Полотенце, туалетную бумагу и жидкое мыло брать НЕ нужно, все есть в номерах.

\* Наручные часы

Документы в дорогу:

Собираясь в дорогу, не забудьте взять с собой:

1. Российский паспорт, свидетельство о рождении на детей (оригиналы)
2. Полис обязательного медицинского страхования (или другой медицинской страховки)