

Список обязательного снаряжения и список рекомендуемых вещей для «Семейного путешествия» Белое море на майские праздники

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 мае на Белом море прохладнее лета в центральной России примерно на 5С. Это означает, что температура в мае как правило, находится в интервале от +8С до +17С. 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 крова 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:

- * Теплая (демисезонная) 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 и утром 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. Накомарник 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)