



Дорогие участники!

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

* Морской бинокль (по желанию)

* Индивидуальный набор: кружка, ложка, вилка

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.

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».

Документы в дорогу:

Собираясь в дорогу, не забудьте взять с собой:

1. Российский паспорт всех участников поездки или тот документ, на который был выписан билет, свидетельство о рождении на детей (оригиналы)
2. Полис обязательного медицинского страхования (или другой медицинской страховки)

С уважением, команда Компас Кэмп!

тел. 8(495)-228-18-20

**Рекомендации по одежде!**

Летом на Белом море прохладнее лета в центральной России примерно на 4С. Количество осадков может быть очень разным. Дети и взрослые 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, шапка, шарф и перчатки (для выходов в море)
- * 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
- * Панама или кепка от солнца
- * **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
- * Фен

С уважением, команда Компас Кэмп!

тел. 8(495)-228-18-20