

# СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ВЕЩЕЙ НА БЕЛОЕ МОРЕ ЛЕТО 2019

## 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, карандаши цветные (для заданий в поезде), ластик

\* Теплая, удобная, походная одежда и обувь

\* Морской бинокль (по желанию)

\* Индивидуальный набор: кружка, ложка, вилка (только для программы "Хочу увидеть кита" - для выезда на остров)

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.

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

\* Фен (в номерах нету)

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 "СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ"**

# СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ОДЕЖДЫ НА БЕЛОЕ МОРЕ ЛЕТО 2019

ДОРОГИЕ УЧАСТНИКИ,

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 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:

- \* 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 "СЕМЕЙНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ"

тел: 8(495)228-18-20

email: zakaz@compasscamp.com

