

Для комфортности и безопасности во время прохождения активной части туров рекомендуем взять с собой:

Документы: паспорт, страховой полис (медицинский)

Медицинские препараты для индивидуальных нужд

Средства личной гигиены

Полезное снаряжение:

- небольшой рюкзак (20-30л.)
- фонарик с запасными батарейками
- дождевик –пончо (!обязательно)
- гермопакет для телефона
- бутылка для воды

Личные вещи (сезон ВЕСНА – ЛЕТО)

Подбирая одежду для участия в активном туре нужно учитывать, что она должна защищать Вас от солнца, ветра, дождя, насекомых и механических повреждений (ветки, трава, камни).

Рекомендуем брать специализированную одежду для туризма из синтетических материалов, так как она обеспечивает хорошую вентиляцию, быстро сохнет, является более удобной при движении.

- Удобная спортивная обувь.

Обязательно две пары спортивных кроссовок с нескользкой подошвой:

- первая пара для маршрутов по воде (каньонинг, рафтинг): легкие тканевые кроссовки, которые пропускают воду, с нескользкой подошвой;

- вторая пара для пеших маршрутов: удобные кроссовки с нескользкой подошвой;

- для посещения термальных источников рекомендуем взять резиновые шлепанцы.

- Спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды:

- куртка ветрозащитная, водонепроницаемая

- теплый спортивный костюм (флисовая толстовка, штаны)

- футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом

- брюки спортивные, шорты

- носки

- Головной убор:

- кепка, панама (! с козырьком)

- Средство солнцезащитное (! обязательно)

• Очки солнцезащитные

- Купальный костюм