

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Ледовые сокровища Байкала»

**Место:** Россия и СНГ, Байкал

---

Термобелье - футболка с длинным рукавом и кальсоны.  
Кофта и штаны из флиса.  
Ветрозащитные, утепленные куртка (с капюшоном) и штаны.  
Теплая, непромокаемая обувь для ходьбы.  
Шерстяные носки, трекинговые носки с добавлением шерсти или термоноски.  
Ледоступы, кошки для гололёда или айсеры  
Фонарики (гамашы, гетры, бахиллы)  
Шапка  
Балаклава, флисовый шарф-труба или флисовая полумаска для нижней части лица  
Перчатки - 2 пары  
Варежки с пуховым, шерстяным или синтетическим утеплителем.  
Очки солнцезащитные **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.  
В ясные дни очки защищают глаза от воздействия солнечных лучей, которые могут обжечь внешние слои глаза.  
Снег отражает до 80% солнечных лучей. Когда солнечный свет отражается от снега, он становится очень ярким и сопровождается интенсивным блеском, из-за которого затруднительно смотреть.  
Солнцезащитный крем, гигиеническая помада  
Рюкзак для прогулок (объем 20-25 литров). В рюкзаке находятся личные вещи туриста, а также общественные продукты на обед, которые выдает инструктор (вес продуктов 400-600 грамм).  
Подпопник  
Термос (объем не менее 1 л на человека)  
Кружка, ложка  
Фонарик  
Туалетная бумага  
Для ходьбы на турбазе: спортивные брюки, Футболка, шлепки  
Нижнее белье  
Паспорт / свидетельство о рождении ребенка  
Фотоаппарат/видеокамера  
Туалетные принадлежности (зубная щетка, зубная паста, шампунь, бритва)  
Расческа  
Нитка, иглолка  
Сушилки для обуви. Поскольку практически весь день мы проводим на улице, то к вечеру обувь становится влажной, ее необходимо просушивать.  
Индивидуальная аптечка

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru