

Список вещей №13

Данный список рассчитан для тура “Весь Байкал за 11 дней”

1. Одежда и обувь

- Маленький рюкзачок (20-30 л) для 10 километрового перехода (т.к. ваши вещи останутся в Листвянке);
- Куртка-ветровка + накидка от дождя (можно взять три в одном);
- Свитер или флисовая толстовка на вечер;
- Комфортный костюм для переездов и прогулок;
- Комфортная обувь для переездов и прогулок (кроссовки, сандалии);
- Носки;
- Нижнее белье;
- Купальный костюм;
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.);
- Очки солнцезащитные.

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце;
- Солнцезащитный крем!

4. Специальное снаряжение

- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);
- Репеллент от комаров;
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и легкая!) Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

Возьмите:

- то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
- то, что тяжело взять на всех: против простудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.

5. Документы:

- Паспорт (обязательно!);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации.

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и бюджетными вариантами одежды:

[Списки вещей >> Что брать с собой?](#)

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.