



# Памятка туристу

## Итак, что взять с собой на отдых (документы):

- Российский паспорт и его копию. Также копия документов на каждого участника (паспорт, медицинская анкета и страховой полис) будут храниться у инструкторского состава. Эти копии могут понадобиться, если будут потеряны оригиналы.
- Распечатки и электронные варианты брони отелей/апартаментов (то, что не входит в тур/маршрут).
- Распечатки и электронные варианты авиабилетов/билетов ж/д.
- Банковские карты (лучше иметь несколько карт и счетов разных банков).

Лайфхак: держите деньги на счетах, а не на картах, и посредством интернет-банка переводите деньги непосредственно перед снятием (лучше с помощью VPN, об этом скажем чуть ниже). В этом случае, если карту украдут, она будет пустая, так как все деньги будут храниться на счете.

- Немного наличных денег. Наверняка Вам захочется приобрести памятные подарки и сувениры.
- Небольшого формата блокнот со своими записями и заметками, ручку и карандаш.
- Карту Клиента "Outdoor travel card". Владельцам карт предоставляется круглосуточная поддержка во время путешествий.

## что взять с собой на отдых (одежда и экипировка):

- Нижнее бельё. Отдавайте предпочтения синтетическим тканям, у них лучше влагоотводящие свойства. Также во время многодневных туров такое бельё лучше стирать чем хлопковое (меньше пахнет и быстрее сохнет).
- Термобелье с влаго-отводящими свойствами.
- Треккинговая обувь. Обувь должна быть с хорошим протектором и защитой.

Температура комфорта на 0 градусов.

- Запасная обувь. Зимняя обувь для нахождения в лагере.
- Треккинговые носки. Запасные носки 4-5 шт.
- Основные ходовые штаны для треккинга. Отдавайте предпочтения специализированным тканям с повышенной износостойкостью, с влаго и ветро защитой.

Температура комфорта на -5 градусов.

- Ходовая футболка или термо. Отдавайте предпочтения специальным синтетическим тканям. Рекомендуем брать с собой 2-3 шт.
- Куртка для треккинга. Влаго и ветро защита обязательна.

Температура комфорта на -5 градусов.

- Дождевик.
- Одежда для нахождения в лагере.



- Флисовая кофта (или аналог). Теплая кофта с хорошими влаго-отводящими свойствами. Желательно иметь 2 комплекта.
- Головной убор (шапка/кепка 2 шт).
- Солнцезащитные очки 3 и 4 категории защиты.
- Налобный фонарь и комплект запасных батареек.
- Купальный костюм (для бани).
- Полотенце (маленькое).
- Средства личной гигиены.
- Рюкзак от 70 литров.

**Обязательно возьмите с собой персональную аптечку!**