



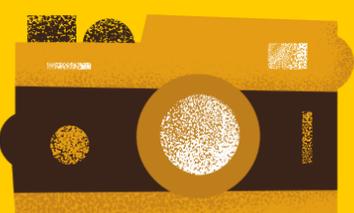
# КАКИЕ ВЕЩИ ВЗЯТЬ НА БАЙКАЛ?

Памятка туристу

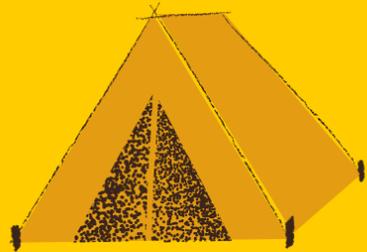
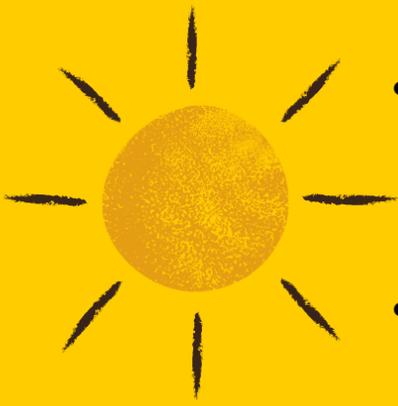
## ЗИМА



- **Горнолыжный костюм**(пуховик/теплая куртка и теплые штаны) У куртки должен быть капюшон, желательно чтобы она имела манжеты из мягкой ткани, затяжки на поясе и горловине (от ветра).
- **Шапка.** Зимой ветер может быть особенно холодным, что чревато простудой. Чтобы шапка защищала от ветра, лучше выбирать модели из материала Polartec. Здорово, если она будет еще и непромокаемой.
- **Бафф на шею вместо шарфа.** Чтобы защитить лицо от ветра и мороза, возьмите с собой теплый бафф с флисовой подкладкой. Его легко превратить в бандану, шапку, шарф, маску или подшлемник. Бафф будет намокать, поэтому желательно иметь при себе еще один на смену. Бафф удобен во время катания на снегоходе и лыжах.
- **Теплые носки/термоноски** (шерстяные/трекинговые)
- **Хорошая обувь.** Обратите внимание, чтобы они были водонепроницаемыми, благодаря специальным мембранам или пропиткам. Высокая подошва обеспечит дополнительную защиту от холода, а нескользящие протекторы позволят чувствовать себя уверенно на обледеневших участках.
- **Флисовое термобелье.** Главный секрет сохранения тепла в холодную погоду — многослойность. Не хотите надевать кучу одежды — купите терморубашку и термоштаны. Только обращайте внимание на тип физической активности и рекомендуемую производителем температуру использования. Флисовые кофты/брюки
- **Перчатки и варежки**
- **Купальные принадлежности, полотенце, тапочки** (для термальных источников и бани) (При многодневном туре, если это включено в программу)
- **Одежда для сна.** (При многодневном туре)
- **Сменное белье.** (При многодневном туре)
- **Солнцезащитные очки.** Поверхности льда и снега отражают солнечные лучи и слепят глаза. Вам понадобятся солнцезащитные очки с боковыми шторками и защитой 3-4.



## ЛЕТО



- **Ветровка.** Водонепроницаемая, желательно с мембраной.
- **Теплая кофта.** По вечерам и в дождливую погоду бывает холодно. Если вы мерзнете, выбирайте одежду из материала с пометкой Windblock — она надежно защищает от дождя и ветра
- **Футболки и майки.** Возьмите с собой несколько хлопковых футболок и несколько синтетических из материала с системой DryFit — они отводят влагу от кожи и быстро сохнут.
- **Спортивные штаны.** Подойдут любые штаны из флиса, трико или обычные спортивные брюки. Если едете в путешествие больше, чем на неделю, возьмите две пары — одну, которая быстро сохнет и теплую на вечер.
- **Шорты.** Они станут повседневной одеждой в жаркие дни.
- **Бейсболка или панама.** Летом солнце здесь печет не хуже, чем на южных курортах. Без головного убора легко получить солнечный или тепловой удар. Выбирайте головной убор светлого оттенка.
- **Шапка.** В вечернее время температура на Байкале резко понижается
- **Беговые кроссовки.** Здесь нет асфальтированных дорог, поэтому удобнее всего передвигаться в легкой и быстросохнущей обуви
- **Треккинговые ботинки.** Вас ожидают длительные пешие прогулки по камням, у подножия гор, влажной и скользкой почве. Если покупаете обувь перед путешествием, обязательно заранее ее разносите, иначе придется всю дорогу заклеивать пластырем мозоли. Ботинки должны быть легкими, непромокаемыми и хорошо фиксировать стопу.
- **Шлепанцы или сланцы.** Пригодятся в номере, если будет холодный пол, а также для похода в баню или бассейн. Особых требований к ним нет, главное, чтобы не скользили, и вам было удобно.
- **Сандалии.** Хорошо, если они будут с фиксацией стопы или закрытым носком.
- **Солнцезащитные очки.** Солнце на больших высотах активное, УФ-лучи могут повредить глаза. Выбирайте очки с поляризацией света — они уменьшают блики от воды и снега, защищают глаза и не искажают цветовосприятие. Они пригодятся во время катания на лыжах или водной прогулки на яхте.
- **Купальные принадлежности, полотенце, тапочки** Вас ждут спа-процедуры, купание в термальных источниках, бани, поэтому не берите купальники с металлическими украшениями или стразами — они обжигают тело и теряют вид от внешних воздействий.
- **Одежда для сна.** Во время путешествий бывают ночевки в зимовьях или на базах отдыха, где ночью может быть прохладно. Теплая пижама поможет не замерзнуть и хорошо отдохнуть. Многие путешественники заменяют пижаму на тонкое термобелье.
- **Длинные носки.** В Прибайкалье клещи наиболее активны в мае—июле. И хотя в последние годы вспышек энцефалита не было, о мерах предосторожности забывать не стоит. Возьмите несколько пар классических длинных носков, чтобы перед походом в лес можно было заправить в них штаны.