



Отдых  
на Байкале

## Памятка для комфортного путешествия на Зимний Байкал

Привет, путешественник!

Ты очень смелый, раз решил поехать на зимний Байкал. Мы уважаем и ценим это, а значит поможет тебе по максимуму подготовиться к этому непростому, но невероятно захватывающему приключению.

Для начала небольшая климатическая справка. На Байкале, как и во всей остальной Сибири, довольно суровый, резко-континентальный климат. Однако благодаря высоким хребтам, которые окружают озеро, зима здесь мягче. Средняя дневная температура февраля **-15-20°С**. Не редки **ветра**, однако и **солнечных дней** также не мало.

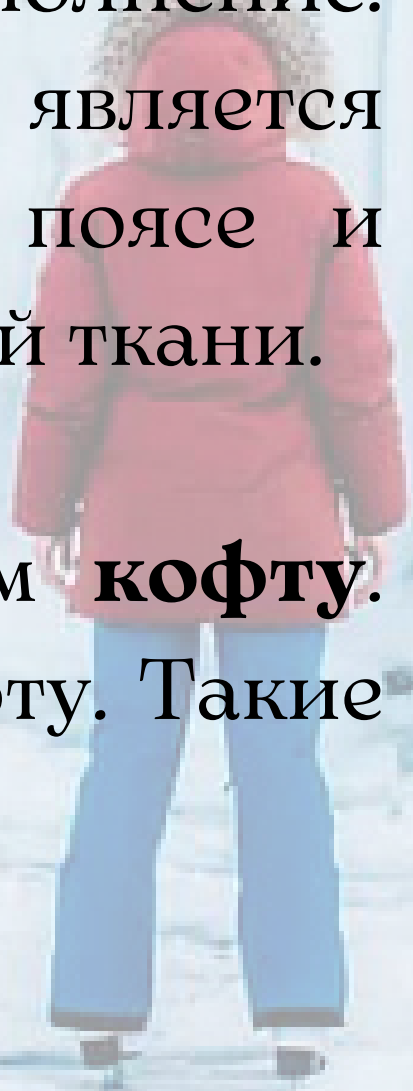
✓ В первую очередь важно понимать, что приезжая на зимний Байкал вы будете очень много ходить по льду и снегу, снегу и льду, а значит ваша **обувь** должна очень хорошо сохранять тепло, быть непромокаемой, с этой задачей отлично справляется мембрана или пропитка, и иметь нескользящую подошву, чтобы вы могли уверенно чувствовать себя на участках «голового» льда.

✓ С обувью разобрались, однако даже самая дорогая и тщательно подобранная обувь не сможет сохранить ваши ноги сухими и здоровыми, если носки подобраны неправильно, поэтому следующий важный пункт **треккинговые зимние носки**. Такие носки отличаются способностью отводить влагу, поддерживающим эффектом, воздухопроницаемостью и повышенной защитой в наиболее уязвимых для натирания.

✓ Поднимаемся выше - **Штаны или комбинезон** обязательно должны быть теплыми, удобными и не сковывать движения. Преимуществом является легкость, наличие вентиляции, высокая посадка и водоотталкивающая мембрана. Большим плюсом будет ветронепродуваемость штанов.

✓ **Тёплая куртка**. Лучший вариант – пуховка или куртка с синтетическим наполнением. Обязательным критерием здесь является наличие капюшона, затяжки на поясе и горловине (от ветра), манжеты из мягкой ткани.

✓ Под куртку обязательно надеваем **кофту**. Можно свитер, а можно флисовую кофту. Такие модели теплые, легкие и быстро сохнут.



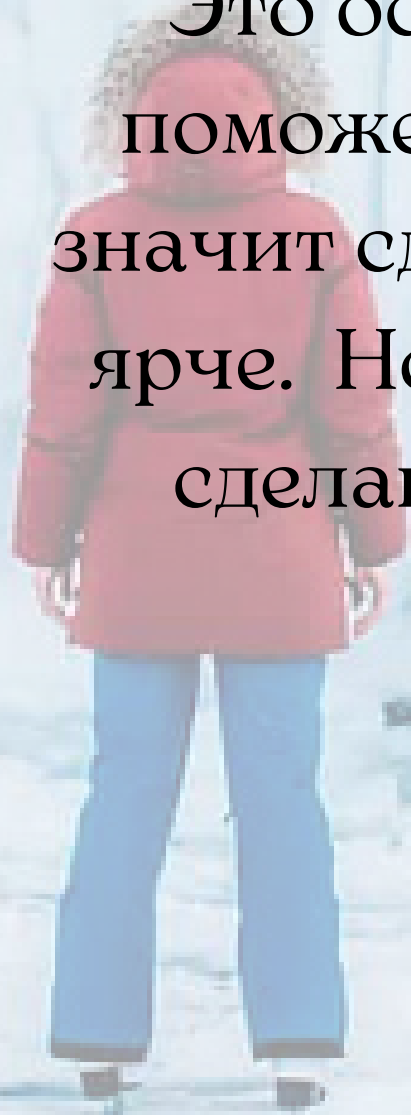
✓ Одним из главных секретов сохранения тепла является **термобелье**, основным свойством которого является влагоотведение. Правильно подобранное термобелье греет и отводит влагу от тела, создавая комфортные условия при любой интенсивности движения.

✓ **Тёплые перчатки или варежки.** Флисовые перчатки с непромокаемой ладонью будут большим преимуществом. Для большей практичности рекомендуем взять 2 пары перчаток или варежек.

Бафф – очень удобная вещь, которую при желании можно натянуть на лицо и защитить его от холода, солнца и ветра.

✓ **Шапка**, как и все остальные, должна быть теплой и непродуваемой.

Это основной набор снаряжения, который поможет Вам всегда быть в сухости и тепле, а значит сделаю ваши впечатления о поездке еще ярче. Но есть также несколько вещей, которые сделают ваше пребывание на Байкале еще комфортнее.



✓ **Маленький рюкзачок**, в котором вы сможете взять с собой на экскурсию термос с горячим чаем, снеки, аптечку, запасные перчатки.

Термос объема 0,5 л., чтобы у вас всегда под рукой был согревающий напиток.

✓ Зимой солнце на Байкале очень активное, а значит **солнцезащитные очки и солнцезащитный крем** точно пригодиться.

**Портативная зарядка для телефона** точно не будет лишней, ведь что может быть печальнее не вовремя выключенного телефона.

✓ **Гигиеническая помада** – очень выручает зимой

✓ Не забудьте про **личную аптечку**, куда можно положить те лекарства, которые нужны вам, жаропонижающие, противоаллергические, обезболивающие таблетки, пластырь и витаминки.



**Прекрасного путешествия,  
дорогой друг!**

**С заботой, БайкалПрофиТур**