

## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛЕТНИЙ ТУР

Дорогие гости!

В рамках нашего тура мы с вами будем проводить много времени на природе. Лето в Мурманской области немного прохладнее лета в центральной России. Средняя температура 15-20°C. Иногда температура поднимается до +30°C. За пару дней до начала программы следует проверить прогноз погоды в с. Териберка. Мы подготовили для вас список вещей, который поможет сделать ваш отдых комфортнее.

### ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОЕЗДКИ

#### ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ



Непродуваемая тёплая куртка с капюшоном

Плащ-дождевик или непромокаемая куртка/ костюм

Тёплая флисовая кофта, джемпер и/или свитер

Джинсы или удобные лёгкие брюки (2 шт)

Шорты

Футболки (3-4 шт)

Тёплые и лёгкие носки (4-5 пар)

Плавки или купальник

Набор аксессуаров:

- Панама или кепка
- Шапка, шарф
- Панама с сеткой

Обувь:

- Лёгкая обувь (кроссовки или кеды)
- Обувь для комфортных пеших экскурсий (треккинговая)
- Резиновые сапоги

#### СНАРЯЖЕНИЕ



Термокружка или термос, фляжка объемом 0,5 – 1 л

Индивидуальная сушилка для обуви

Туристическая сидуха (хоба, крепится на бедра)

Небольшой рюкзак, в который поместятся запасные вещи, термос

Бинокль (по желанию)

Личная аптечка

Камера или фотоаппарат, зарядка или батарейки

#### ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

Уютная домашняя одежда и тапочки (по желанию)

Средства личной гигиены (шампунь, зубная паста, щётка и т.д.)

Солнезащитный крем

Репеллент от насекомых

Фен