

## Список снаряжения для тура «Кавказ за 7 дней»

Тур не предполагает сложных восхождений, весь маршрут проходит на автобусе с короткими пешими прогулками. Тем не менее, в горах возможна прохлада, ветер и осадки даже в июле. Ниже приведён рекомендуемый список вещей.

Перед сбором чемодана понимайте, что все вещи должны уместиться в один чемодан, просьба не брать с собой много багажа.

### Одежда

- Футболки (2-3 шт.)
  - Тонкая рубашка с длинным рукавом (для защиты от солнца)
  - Тёплая кофта или флиски (вечером и в горах может быть прохладно)
  - Куртка-ветровка и дождевик
  - Лёгкие спортивные штаны / трекинговые брюки
  - Шорты
  - Нижнее бельё и носки (по количеству дней + запас)
  - Купальник / плавки (для термальных источников)
  - Головной убор (кепка / панамы от солнца)
  - Перчатки (для удобства на подъёмах, холодно на Эльбрусе)
- берите с собой красивые наряды, платья, шляпки для фотосессий.

### Обувь

- Удобные кроссовки или трекинговые ботинки с нескользящей подошвой (новую обувь разносить)
- Лёгкая сменная обувь (сандалии, сланцы — для базы, автобуса, термальных источников)

### От солнца и погоды

- Солнцезащитные очки
- Солнцезащитный крем (с высоким SPF 50+)
- Гигиеническая помада с SPF
- Крем после загара (по желанию)

### Для комфорта

- Личная аптечка (таблетки от головной боли, укачивания, **давления**, аллергии, пластырь)
- Индивидуальные гигиенические средства (зубная щётка, паста, мыло, шампунь, салфетки)
- Полотенце (обычное для купания в термальных источниках)
- Маленький рюкзачок для экскурсий

- Зарядные устройства, пауэрбанк, фонарик
- Фотоаппарат или телефон для съёмки

### Документы и деньги

- Паспорт и полис ОМС (оригинал!)
- Деньги на обеды и ужины вне программы, сувениры (наличными хотя бы 5000₽)

### Важно

- В горах даже летом холодно (на Эльбрусе  $-5...+10^{\circ}\text{C}$  и ветер), возьмите что-то тёплое, но не большое.
- По вечерам возможны дожди — дождевик обязателен.
- Уровень физической нагрузки небольшой, но комфортная обувь обязательна.

• Водитель и транспорт будет всегда один, но после приезда на базу в автобусе ничего нельзя оставлять.

❖ Операторы связи такие же, как и по всей России: МТС, МегаФон, Билайн... ТЕЛЕ2 нет!

❖ Загранпаспорт не нужен.

❖ Мы летим с ручной кладью. Багаж не должен превышать 55/40/23см. и не более 10кг. Но с учётом того, что мы вылетаем из региона с другим климатом, имеем право взять с собой ещё сумку для вещей. Техника в этот вес не учитывается!

❖ Полёт идет 4 часа 35 минут. Билеты печатать не нужно. Нужен только паспорт.

Девушкам:

Не приветствуются: глубокие декольте и мини-юбки, короткие шорты(выше колен), просвечивающая одежда, но надевать хиджаб никто не просит. Вполне подойдут: длинная юбка, штаны, футболка. Всё должно быть в рамках приличия безо всякого намека на вульгарность.

Мужчинам:

Не рекомендовано ходить с обнаженным торсом, несмотря на жаркую погоду. Лучше избегать очень коротких шорт или облегающей джинсы. Можно не заморачиваться и взять обычную повседневную одежду, обычные шорты (ниже колен) носить можно. В горных районах стоит одеться поскромнее, при посещении мечетей — тем более.

Курить/пить алкоголь/громко материться в открытых местах – не приветствуется никому!

В связи с тем, что сейчас часто происходят ситуации овербукинга (это когда авиакомпания продаёт больше билетов, чем мест в самолёте), напоминаю:

- ✅ Пожалуйста, регистрируйтесь на свои рейсы заранее. Регистрация обычно открывается за 24 часа до вылета.
- ✅ Если вам всё равно нужно будет подходить к стойке регистрации, чтобы сдать багаж, приезжайте в аэропорт пораньше, чтобы избежать неприятных ситуаций.

Берегите свои нервы и пусть путешествия начинаются спокойно! ✈️❤️

Обязательно перед туром заряжайтесь позитивной энергией, чтобы наше путешествие классно и весело прошло!

**До встречи на Кавказе!**