**ПАМЯТКА**

**Что необходимо взять с собой в активный тур**

1. Рюкзак 60-100 литров.

Для переноски личных вещей до лагеря «Жемчужина Саян» и обратно. Идти по таежной тропе в одну сторону около 4 км, чемоданы на колесиках и сумки через плечо окажутся неуместными на горной тропе или сплаве.

2. Трекинговый рюкзачок.

Необходим на всех маршрутах, в него можно положить запасные теплые вещи, носки, дождевик, бутылку с водой, термос, перекус, очки и прочие нужные мелочи.

3. Обувь – 3 пары. Ноги в походе – это все, их нужно беречь и лелеять.

Первая пара:

- идеальный вариант - удобные летние легкие трекинговые ботинки с водоотталкивающей пропиткой;

- вариант - кроссовки с нескользкой подошвой или кеды, которые не жалко выбросить в случае приведения в непристойный вид, но еще готовые «выжить» весь поход в условиях суровой эксплуатации.

Вторая пара:

- идеальный вариант - резиновые сапоги со стельками. Очень необходимая вещь в Саянах, не ленитесь взять с собой. В дождливые дни будете смотреть на них с нежностью и благодарностью. А в пещере или на сплаве без них просто не обойтись;

- вариант – вторая пара кроссовок или кеды, как сменная обувь.

Третья пара – резиновые тапочки - сланцы.

Пригодятся для бани и отдыха в лагере даже в ненастные дни. Открытая нога в шерстяном носке и сланце с радостью дышит после трудового походного дня. На сплаве станут основной обувью.

4. Дождевик из прочной ткани, дышащий или два полиэтиленовых (т.к. легко рвутся на кустах).

Дожди и туманы в Ергаках не редкость, а погода в горах меняется очень быстро, дождевик всегда должен быть под рукой.

5. Ходовая одежда – низ и верх из прочной, легкой, ветронепродуваемой, быстросохнущей ткани (например, энцефалитный костюм), флисовая кофта на случай прохладной погоды.

Рекомендуем также взять 1-2 пары обычных х/б перчаток, пригодятся на перевалах и при передвижении по большим камням, непогоде, в пещере.

6. Теплые вещи для вечернего времени – свитер, а лучше флиска (вторая), теплые штаны, шапка вязаная, термобелье, теплые носки, куртка. В вечернее время в горах и у воды прохладно. Сменная одежда должна быть теплой и всегда сухой.

7. Купальник, шорты, легкая х/б рубаха с длинным рукавом, футболки – 3-4 шт., белье.

Бывают в Ергаках и жаркие дни… Купание в озерах, водопадах, ручьях… Воздушные ванны в прозрачном горном воздухе… Но большим количеством легкой одежды увлекаться не стоит, лучше занять место в рюкзаке лишней теплой жилеткой. Рубаха пригодится, чтобы не обгореть на солнце. Действительно жарко может быть в Шушенском или Красноярске.

8. Носки

Носков много не бывает, к тому же они маленькие и легкие. А еще относятся к расходному материалу - могут подгореть во время сушки у костра или протереться от усиленной носки.

Ходовые носки рекомендуется использовать трекинговые, влаговыводящие – 2 пары. В лагере незаменимы теплые шерстяные. На Столбах и в городе пригодятся и обычные хлопчатобумажные.

9. Кепка с козырьком или бандана с козырьком и задней юбкой, закрывающей шею.

На высоте слой атмосферы тоньше, поэтому ультрафиолета проходит больше, и загар образуется быстрее. Больше всего от солнца страдают нос и шея, которые стоит прикрывать во время похода.

10. Крем от загара. Очень рекомендуется, особенно в июне-июле.

11. Репелленты от кровососущих насекомых. Обычно в Ергаках насекомых немного, но последние годы в июне-июле наблюдается большое количество мошки, комаров и слепней. Клещей в связи с большой высотой нет. Зато на Мане эти представители фауны встретят Вас с долгожданной радостью.

12. Запасные шнурки, стельки (лучше войлочные).

13. Индивидуальная аптечка, если нужны специфические медикаменты, эластичный бинт – 2 шт., может пригодиться для коленей в виду сложного рельефа.

14. Фонарик налобный, с 4 сменными батарейками. Лагерь в ночное время не освещен, пригодятся на сплаве и в пещере.

15. Туалетные принадлежности, банное – полотенце, мыло, зубная щетка, зубная паста, шампунь, предметы личной гигиены.

16. Набор КЛМН: кружка, ложка, миска, нож-складник.

17. Термос, литровая пластиковая бутылка для воды.

18. Хоба (сидушка).

Хоба – это небольшое сиденье из полиуретана на резиночке. Очень нужная штука в походах, где используется каждый день. Закрепив на пятой точке такой полезный предмет, можно не чувствовать дискомфорта на холодных камнях, влажной земле. Помимо основного имеет 1001 способ применения, например, раздуть костер, использовать, как столик и т.д. При покупке учитывайте правило, чем хоба толще (многослойная), тем удобнее и долговечнее.

19. Дополнительный спальник

Если являетесь счастливым обладателем пухового или просто теплого спальника, обязательно берите с собой. Во-первых, два спальника (вместе с нашим) – это теплее, чем один, во-вторых, свой – он ближе к телу.

20. Фотоаппарат, видеокамера, игры, карту звездного неба.

21. Можно взять фальшфейер, свисток для отпугивания диких животных, спички. В любом случае на маршруте подобные средства имеются у инструкторов.

22. Деньги в мелких купюрах на сувениры, услуги полевого кафе, прокат и прочее. А также на дополнительные расходы на питание вне программы и другие надобности в соответствии с личными желаниями.