



## Лето на Баренцевом море

### Список для поездки:

1. ПАСПОРТ РФ!
2. Водонепроницаемый чехол для телефона и документов.
3. Для дайверов – сертификат AOW и выше + сухой костюм. Снаряжение - своё или в клубе в аренду.

Рекомендации по подбору личных вещей:

По одежде - лучше отдавать предпочтение быстросохнущим и прочным тканям (джинсы в этом плане не очень хороши - они сохнут долго и часто рвутся), а также моделям с закрывающимися карманами.

1. Возьмите с собой термобельё. Оно поможет чувствовать себя комфортно в любую погоду! Лучше взять с собой 2 комплекта: 1. базовый(из тонкого синтетического материала, обеспечивающий отведение пота) и 2. тёплый.
2. Для утепления также рекомендуем отдать предпочтение флисовой одежде. Флис быстро сохнет и сохраняет тепло даже в намокшем состоянии.
3. Не помешают в комплект к одежде шапка и перчатки.
4. Штормовой костюм: непромокаемые и непродуваемые куртка с капюшоном и брюки, желательно выполненные из мембранного материала, который пропускает воздух, но не пропускает воду.
5. Резиновые сапоги. Лучше выбрать модель без приклеенной к голенищу утепляющей вкладки.
6. Спортивные штаны - комфортная повседневная одежда.
7. Тёплая толстовка/свитер.
8. Футболки - 2-3 шт.
9. Тёплая куртка – это север, здесь всё возможно, вечером в ней будет уютнее.
10. Несколько пар хороших носков, лучше трекинговые. И, конечно, тёплые.
11. Несколько комплектов нижнего белья.
12. Плавки/Купальник!
13. Полотенце из микрофибры – оно занимает мало места и быстро сохнет.
14. Средства личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь и т.д.)
15. Репеллент: лето – время камаров, слепней и разного гнуса. Как показывает практика на острове их мало, но: на севере лучше всего работают Рефтамид, Off Family, Gardex Extreme.
16. Личная аптечка. Это те лекарственные средства, которые необходимы именно Вам.
17. КЛМН: Кружка (лучше термокружка), миска, ложка, нож.
18. Палатка – не кемпинговая!!

19. Спальник - комфорт 0...+5.
20. Коврик туристический(приятнее спать на надувном, но всегда сохраняется вероятность, что его можно повредить).
21. Сидушка (подпопник).
22. Складной стул, желательно лёгкий.
23. Павербанк. Это вообще всегда полезная штука.
24. Влажные салфетки, бумажные платочки.
25. Зажигалка.

**Рады будем ответить на все Ваши вопросы по WhatsApp: 8-926-820-3200, в Telegram: [t.me/dessadiveclub](https://t.me/dessadiveclub) и в группе в ВК: [dessadiveclub](https://vk.com/dessadiveclub)**