

Список вещей №27

Рассчитан для авторских туров по Андаманским островам и Бирме

1. Туристическое снаряжение

- Туристический рюкзак или спортивная сумка для вещей;
Мы не советуем брать с собой чемодан, так как нас ждет много переездов по маршруту, при этом не везде будет удобное покрытие для его перемещения.
- Легкий летний спальник;
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
- Маленький рюкзачок или сумка на плечо для прогулок.

2. Одежда и обувь

2.1 Одежда

- Толстовка, кофта или флиски;
Нужна для раннего утра и позднего вечера, если будет прохладно, а также для транспорта с кондиционером;
- Спортивные брюки или шорты;
- Рубашка или кофта с длинным рукавом, спасающая от солнца;
- Футболки;
- Носки;
- Купальник/плавки.

2.2 Обувь

- Ходовая кроссовки (**треккинговые ботинки НЕ НУЖНЫ!**) Если обувь новая, обязательно разносите её!
- **Специальная обувь для купания, чтобы не поранить ноги о кораллы!**
- Сменная обувь - спортивные сандалии или кроссовки.

3. Главное не забыть ☺

- Нижнее белье;
- Солнцезащитный крем с большим фактором защиты - **обязательно!**
- Головной убор для защиты от солнца (панамы, банданы и пр.) – **обязательно!**
- Очки солнцезащитные в плотном чехле.

4. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце (**одно!**).

5. Специальное снаряжение:

- Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки;
- Если вы планируете нырять, лучше взять свою маску;
- Походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**).

НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

Возьмите:

- То, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
- То, что тяжело взять на всех: противопростудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.
- Фотоаппарат (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);

6. Документы:

- Паспорт (**Обязательно!**);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации.

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально легким и компактным!