

Список личных вещей

Которые нужно взять с собой

Мангистау отличается резко континентальным климатом, поэтому здесь возможны резкие перепады температур. Летом бывает жарко и сухо, часто дуют сильные ветры. В межсезонье возможны похолодания и кратковременные дожди.



Перевозка и хранение

- ☒ Рюкзак маленький на каждый день, для прогулок и в машину (15-40 л).
- ☐ Рюкзак большой или баул для вещей/чемодан (40-80л).
- ☐ Небольшие мешочки или мусорные пакеты для упаковки и защиты вещей.



Одежда для активностей

- ☐ Комплекты легкой одежды: шорты, футболки, рубашки с длинным рукавом.
- ☐ Комплект тёплых вещей: флис, не продуваемые брюки, ветрозащитная куртка.
- ☐ Термобелье (желательно два комплекта).
- ☐ Трекинговые носки, плавки/купальник.



Оборудование и инструменты

- ☐ Солнцезащитные очки.
- ☐ Налобный фонарик.
- ☐ Фляга для воды или термос.
- ☐ Личная посуда: тарелка, ложка, кружка.
- ☐ По желанию: фотоаппарат или видеокамера, запасной аккумулятор, штатив.



Обувь

- ☐ Трекинговая обувь или desert boots.
- ☐ Сменная легкая обувь для нахождения в машине и передвижению по лагерю.
- ☐ Шлепки или кроксы (по желанию).



Одежда для лагеря и ночевки

- ☐ Одежда для отдыха в лагере (брюки, рубашка, шорты, футболка).
- ☐ Теплый свитер или толстовка (флис или шерсть).
- ☐ Теплая шапка (флисовая или бафф).
- ☐ Головной убор (кепка или панама).



Гигиена и здоровье

- ☐ Гигиенические принадлежности: губная помада, солнцезащитный крем, влажные салфетки, биоразлагаемая туалетная бумага.
- ☐ Полотенца, шампунь, мыло.
- ☐ Медикаменты необходимые лично вам, например: анальгетики, антисептики, антибиотики, противовирусные, кишечные, мультивитамины, регидрон, пластырь.

Перед тем как отправиться в тур, рекомендуем проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические болезни или другие нюансы по здоровью. Это поможет избежать неприятных ситуаций и сделать путешествие более комфортным.