

# Памятка путешественнику по Сахалинской области

Спортивный и приключенческий туризм по маршрутам Сахалинской области подразумевает физическую нагрузку, а ряд направлений (вроде восхождения на вулкан) требуют хорошей физической формы, а также наличия правильной одежды, обуви и ряда других вещей, перечисленных в этой памятке.



**Головной убор** Легкий головной убор для защиты от солнца.



**Спортивные сандалии** Удобные спортивные сандалии, крепко сидящие на ноге, в которых можно удобно ходить по воде и камням.



**Кроссовки** Трекинговые, с толстой рифлёной подошвой, желательно с водоотталкивающей пропиткой + сменная сухая обувь.



**Полотенце** Небольшое туристическое полотенце для разных нужд.



**Солнцезащитный крем** Пригодный вам солнцезащитный крем с солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30 единиц.



**Фотоаппаратура** Туристическая фотоаппаратура для запечатления чудес Сахалинской области.



**Рюкзак** Небольшой рюкзак для однодневных походов (руки должны быть свободны!) для переноски воды, фотоаппаратуры, купального костюма и пр.



**Теплая одежда** Кофта, свитер и подобная теплая одежда.



**Куртка** Удобная ветро- и влагозащитная куртка.



**Купальный костюм** Купальный костюм и плавки для мужчин.



природой без участия насекомых.

**Средства от комаров** Репелленты помогут вам насладиться



работы.

**Перчатки** Х/б перчатки для защиты рук от мелкой повседневной



длинным рукавом необходима для восхождения на вулкан Менделеева, чтобы не порезаться о бамбук и, в тоже время, не страдать в жаркую погоду.

**Рубашка или кофта с длинным рукавом** Легкая верхняя одежда с



личной гигиены.

**Аптечка** Туристическая аптечка со средствами первой помощи и



рыболовные снасти.

**Рыболовные снасти** Для заядлых рыбаков по желанию иметь свои