

## Рекомендации по одежде и вещам в туры

# Зима:



- ✓ термобельё. флисовый (предпочтительнее) или шерстяной второй слой
- ✓ верхняя одежда - спортивная или туристическая скандинавских брендов (не еврозима!) или пуховик
- ✓ шапка
- ✓ шарф
- ✓ варежки и перчатки
- ✓ обувь теплая - влагозащитная. Также лучше скандинавских брендов, не еврозима
- ✓ шерстяные или теплые спортивные носки
- ✓ термостельки
- ✓ термокружка
- ✓ фонарик
- ✓ отлично подойдут самогревы (одноразовые грелки, продаются в спортивных магазинах или на маркетплейсах).



Если вам кажется,  
что вы достаточно  
тепло оделись



значит нужно  
одеть что-то еще

## Рекомендации по одежде и вещам в туры

# Любой сезон:



- ✓ фотоаппарат с запасным аккумулятором
- ✓ личная аптечка
- ✓ повербанк
- ✓ влажные салфетки и бумажные платочки
- ✓ купальник (для купания или бани)
- ✓ «пенка» для сидения
- ✓ ссылка на сайт прогноза погоды со списком локаций, соответствующих купленным экскурсиям, предупреждение о переменчивости погоды (может меняться несколько раз в день, летом пригодится как легкая, так и теплая одежда) и часто сильным ветрам в любой сезон.



Дорога до локаций занимает много времени (позаботьтесь о перекусе заранее), может укачивать (особенно летом -- не всегда хорошее дорожное покрытие) - таблетки от укачивания или акупунктурный браслет. Помогает что-нибудь грызть: кукурузные палочки, сухарики, яблоки.



Отдельно про Териберку - Обращаем внимание, что дорога в Териберку находится на строительстве, возможны задержки на пути следования до/от места назначения.



В Мурманске работает сервис "Яндекс Такси".  
Багаж можно оставить в камерах хранения отелей