



## Программа на озере Гарда

Чек-лист для подготовки к поездке на оз. Гарда (Италия) с Активными Людьми

### Прочие снаряжение и вещи

- Купальные костюмы
- Полотенце
- Шлепанцы либо коралловые тапочки, либо неопреновые носки- для входа в воду при купании
- Предметы личной гигиены
- Телефон. Зарядное устройство. PowerBank желательно
- Налобный фонарь
- Фотоаппарат, видеокамера

### Городская одежда

- Футболки, рубашки, джинсы

### Одежда для пеших маршрутов и виаферраты.

- Утепляющую одежду с длинным рукавом. Флиски. Куртка-ветровка

Кроссовки с рифленой подошвой. Носки.

Футболки, шорты, головной убор

## **Документы и деньги**

Паспорт

*Лучше иметь с собой в непромокаемом боксе или чехле. В крайнем случае в багаже на видном месте (если придется искать вашим друзьям)*

Деньги. Наличные, банковская карта.

*На обеды и ужины на чел 20-30 € в день Аренда велосипедов 105 € на 6 дней Аренда альпснаряжения ~ 20 € / чел всего Все билеты замки, музеи, и пр. если вход платный ~20 € всего на чел Один раз билет на кораблик около 18 € с учетом провозки велосипеда.*

Страховка для активного отдыха. Предоставляются организаторами. Иметь с собой на любом носителе (телефон, бумага)

*Медстраховка, расширенная для "занятий любительским спортом", действующая на территории проведения мероприятия, сроком не менее сроков мероприятия, на сумму не менее 30000 евро. В бумажном либо в электронном виде всегда с собой.*

## **Велоодежда**

Велошлем обязателен. Пригодится на виаферрате

*Безопасность превыше всего. Настоятельно рекомендуем кататься в шлеме. При падении даже легкий удар головой может закончиться больницей и отпуск будет испорчен.*

Велообувь-кроссовки

*Если нет специальных велотуфель, то отлично подойдут кроссовки. И, чем тверже у них подошва, тем лучше. Кеды не подойдут! Отнеситесь серьёзно к выбору обуви: она должна быть разношена, не сдавливать ногу. Не одевайте обувь, фиксирующую голень, например, высокие трекинговые ботинки.*

Велоштаны или просто длинные штаны на прохладную погоду

*Если нет специальных облегающих велоштанов с "памперсом", возьмите штаны для тренировок. Штаны должны быть узкие. Не джинсы: швы будут натирать внутреннюю часть бедра. Если есть трекинговые эластичные брюки- берите, но снизу у щиколотки надо будет прихватить их специальным держателем для брюк.*

Велошорты. Шорты

*Если нет велошорт с "памперсом", возьмите спортивные шорты - чтобы не было жарко в теплую погоду. Не джинсовые!*

Нижнее белье под велоштаны (шорты)

*Под специальные велоштаны с "памперсом" можно белье не одевать. Если не комфортно и под другую одежду- любые синтетические трусы с мягкими швами, без кружев и др. элементов дизайна. Плавки и стринги не подойдут. Иначе будут натертости.*

Велоджерси с кор. рукавом или футболки

*Если нет велоджерси, то подойдут любые синтетические футболки, выбирайте яркие и удобные вам. В идеале - термофутболки или синтетические футболки: отводят пот и не дают замёрзнуть*

Защита от ветра (ветровка)

*Непродуваемая куртка, желательно ещё и непромокаемая. Если она способна выдержать многочасовой дождь, дополнительно дождевик можно не брать.*

Защита от дождя (дождевик)

*Непромокаемая куртка - не развивающаяся, с регулируемым капюшоном, чтобы не слетал от ветра. Накидку можно, но это неудобно в движении. Непромокаемые штаны- из того же материала, что и дождевик. Штаны должны одеваться через обувь на остальную одежду.*

Очки

*Ветро- и солнцезащитные очки - для защиты глаз от пыли, насекомых и яркого света. Если носите свои очки с диоптриями- оставьте их, но подстрахуйте их от падения спец. веревочкой позади головы.*

Перчатки

*Руки стоит беречь и защищать, следует взять лёгкие вело перчатки с обрезанными*

*и/или необрезанными пальцами.*

## Велобахилы от дождя. Не обязательно

*Специальные "чехлы" на обувь от дождя. Оставляют ваши ноги сухими и тёплыми. Если их нет, имейте с собой запасные носки и два п/э пакета, чтобы надеть на сухие носки и поместить ногу в мокрые кроссовки. Это надо делать, когда нет сил терпеть мокрые ноги.*

## **Велосипед**

### Подготовить техсостояние. Если прокатный- не ваша забота :)

*Отдайте для проверки в мастерскую. Или самостоятельно проверьте исправность велосипеда: тормоза, цепи, переключатель скоростей, состояние колес, наличие фонарей и т.д.*

### Крылья. Не обязательно.

*Для вашей чистоты во время дождя, пункт не обязательный, но нужный.*

### Велоаптечка. Если прокатный велосипед - не ваша забота :)

*Это минимальный ремнабор для велосипеда: запасная камера диаметром и с нимелем соотв. вашим колесам (1 шт), насос, мультитул. Очень хорошо, если будет "петух" для вашего велосипеда (что это- спрашивайте у организатора).*

### Фонарь передний и задний. Для прокатного велосипеда возьмите налобный фонарь

*ЭТО БЕЗОПАСНОСТЬ! Передний фонарь белого света. Любого производителя. Если хотите мощный и надежный - спросите у организатора. Задний фонарь красного цвета- самый дешевый лучше, чем без него.*

### Емкость для воды

*Варианты: велобутылка с креплением на раму обычная ПЭТ бутылка с водой в рюкзаке питьевая система в рюкзак*

### Велосумка либо велорюкзак. Лучше рюкзак. Пригодится для пеших маршрутов

*Легкий рюкзак, лучше для вело, объемом ~ 15 л-20 л Сумка на багажник того же объема. Нужны для хранения документов, денег, ветро и дождевой защиты, перекуса,*

медаптечки.

## Личная медаптечка

### Перевязочный материал

*Бинт, сетка для бинта, пластырь, бактерицидные пластыри, стерильные салфетки. Кол-во из расчета на 3-4 перевязки*

### Дезинф. ср-ва

*Любое в каждом пункте в порядке убывания значимости: 1. хлоргексидин (мирамистин), перекись водорода 2. Бетадин, йод, зеленка, клей БФ-6*

### Фармпрепараты

*1. Болеутоляющее : Нэкст и т.п. 2. Успокаивающее: валериана )табл. или настойка) и т.п. 3. Антигистаминные 4. Стимулирующие: мельдронат (мельдоний)*

### Индивидуальные препараты и ср-ва

*То, что вы принимаете в обычной жизни регулярно или в экстренных случаях.*

На все вопросы готов ответить по телефону +79265301516 или в Whatsapp **Симонов Александр**

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?