

# Водоходъ

КРУИЗЫ И ПУТЕШЕСТВИЯ

## Что взять с собой на Курильские острова

### Полезная информация

На Курильских островах преобладает умеренный морской холодный климат, поэтому при подготовке своего багажа рекомендуем учесть наши рекомендации. Безусловно, у каждого есть индивидуальные особенности теплообмена, поэтому мы можем дать лишь общие рекомендации, но есть ряд вещей, которые могут оказаться полезными в любом экспедиционном круизе.

Лучшее время для поездки на Курилы— с мая по октябрь. В этот период самая комфортная погода для экскурсий и морских прогулок. На островах лето начинается позже, чем на материке. Июнь на Курилах похож на май в Средней полосе России. Он может выдаться как прохладным, так и жарким. Среднесуточная температура колеблется в пределах 10–15 °С.

В июне можно увидеть невероятные пейзажи, украшенные коврами из цветущих растений, в то время как на вулканах еще лежит снег.

Стоит иметь в виду, что погода всегда непредсказуема, поэтому любителям приключений важно быть во всеоружии и иметь экипировку на все случаи жизни.

Помните, что в круизе вы будете основное время проводить на воде или около нее, на открытых пространствах может дуть достаточно сильный ветер, поэтому одна и та же температура воздуха на разных участках нашего маршрута будет восприниматься по-разному. Настоятельно рекомендуем вам одеться немного теплее, чем обычно, и взять с собой теплую одежду.



## На борту

### • ОДЕЖДА

Форма одежды на борту должна быть максимально комфортной для вас. Выбирайте одежду, которая легко стирается и не требует особой заботы.

По возвращении на судно, после насыщенного дня в экспедиционном снаряжении, обычно хочется переодеться во что-нибудь удобное и комфортное. Для этого отлично подойдут **удобные повседневные брюки, джинсы или спортивная одежда, футболка с длинным рукавом или тонкий джемпер, толстовка или теплый жилет.**

Внутри судна будет тепло и комфортно, но мы рекомендуем всегда иметь под рукой теплую одежду, особенно, если вы из тех, кто любит выбегать на палубу, когда заметит что-то интересное.

Для посещения Spa и бассейна пригодится **купальный костюм.** Еще, возможно, вы захотите взять с собой **спортивную одежду** для занятий спортом в фитнес-центре на борту.

### • ЧТО НАДЕТЬ НА УЖИН?

В качестве вечернего гардероба подойдет одежда в стиле casual.

### • ОБУВЬ

Количество обуви в багаже рекомендуем свести к минимуму. На борту вам будет достаточно пары легких кроссовок или ботинок. Обувь на высоком каблуке, и особенно на шпильке, **настоятельно не рекомендуется:** при волнении на море передвигаться в ней будет крайне неудобно. Гораздо увереннее вы будете чувствовать себя в балетках или кроссовках.

---

Имейте в виду, что климат в городах начала и окончания круиза может отличаться от привычного. Не забудьте взять с собой соответствующую одежду и обувь.

---



## Для береговых экскурсий и высадок на Зодиаках

**Вы сможете забрать после окончания экспедиции домой в качестве сувенира:**

- фирменные теплые водо- и ветронепроницаемые парки Swan Hellenic Expeditions
- многоразовую бутылку для воды
- водонепроницаемый рюкзак для высадок

**Предоставляется на время круиза:**

- спасательный жилет, непромокаемые резиновые сапоги Muck Boot, бинокль для наблюдений

## Парка Swan Hellenic Expeditions

Парки Swan Hellenic Expeditions будут ожидать в каюте в первый день круиза. Ваш круизный менеджер заранее уточнит у вас ваш размер. Настоятельно рекомендуем выбирать размер парки с небольшим запасом, чтобы вам было комфортно в ней двигаться.

### УНИВЕРСАЛЬНАЯ ДВУХСЛОЙНАЯ ПАРКА 3-В-1

- парка состоит из двух курток: внутренняя утепленная дутая, у куртки можно отстегнуть рукава, оставить только жилет, внешняя мембранная ветро- и водонепроницаемая, их можно комбинировать или носить по отдельности для комфорта в любом температурном режиме;
- мембрана 3M Finetex Taslan 330D;
- водонепроницаемость 5000 мм;
- воздухопроницаемость 5 000 мл/м<sup>2</sup>/сутки;
- удлиненные манжеты фиксируются поверх перчаток с помощью двух регулируемых застежек, которые заменяют липучки для соблюдения требований биобезопасности;
- высокий воротник защищает шею и лицо даже при опущенном капюшоне;
- удлиненная задняя часть для удобства сидения в Зодиаках;
- регулируемый капюшон с подкладкой из микрофлиса для дополнительного тепла и козырьком для оптимальной видимости в любых условиях.





## Для комфорта и безопасности важно не промокнуть

Причиной промокания могут стать осадки, брызги морской воды при перемещении на Зодиаках или конденсация влаги под одеждой. От ветра и воды вас защитит парка Swan Hellenic, а что же надеть под нее?

При выборе одежды, обратите внимание на материал – шерсть, шелк и флис (polar fleese) сохраняют тепло лучше, чем хлопок. Материал должен быть «дышащим», это воспрепятствует конденсации влаги внутри парки. Водонепроницаемые брюки для высадок на лодках и наземных прогулок являются ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ пунктом из списка вещей. Их роль прекрасно могут выполнить ваши горнолыжные брюки. Надевайте их поверх обычных брюк или термобелья.

Настоятельно рекомендуем также взять с собой дождевик: найти хорошие непромокаемые штаны бывает не просто, а при попадании волны обычные брюки мгновенно промокают. Лучший выбор — одежда из тканей типа GORE-TEX, которые одновременно защищают от воды и позволяют коже дышать.

## Обувь

- Фиксирующие голеностоп трекинговые ботинки — для береговых маршрутов (обувь важно разносить перед поездкой).
- Резиновые сапоги — для высадок с «Зодиаков».
- Легкие кроссовки (слипоны, удобные тапочки) — для каюты/палубы.
- Кроксы — для термальных источников (если запланированы).

Для движения по тундре, камням, грязи и влажным местам нужны высокие трекинговые ботинки с прочной подошвой и влагозащитой. В дополнение или на замену — резиновые сапоги с утепленной стелькой. Нога должна быть сухой и надёжно зафиксированной. Это не про комфорт — это про здоровье. Для экскурсий и высадок во время экспедиции Swan Hellenic предоставит вам специальные резиновые сапоги Muck Boots.

Никогда не бывает слишком много носков на Курилах. Возьмите минимум 3–4 пары тёплых шерстяных носков и столько же тонких термоносков. Меняйте их каждый день, особенно в условиях повышенной влажности — и ноги скажут спасибо. Один мокрый день может стоить вам недели восстановления. Это важнее, чем может казаться. Высадки могут быть влажными и прохладными. В выборе материала ориентируйтесь на качество и состав (мериновая шерсть, нейлон, органические волокна), а не на толщину. Наиболее подходящие варианты можно найти в специализированных туристических магазинах. Для восхождения к вулканам могут пригодиться трекинговые ботинки.

## Секрет сохранения тепла – многослойность

На борту подойдет базовый casual: свитер, спортивный костюм, удобные джинсы. Чтобы комфортно пережить ветер, туман, дождь, перепады температуры, действует принцип «капусты»:

- базовый слой: термобельё (меринос/синтетика), быстро отводит влагу;
- средний слой: флис или лёгкий пух — удерживает тепло;
- верхний слой: мембранная куртка и штаны/комбинезон.

Дополняют комплект 2-3 спортивных футболки из синтетических или смесовых тканей, тонкий пуховик или пуховый жилет.

Многослойность – один из важнейших принципов выбора одежды для дальневосточных экспедиций. Лучше надеть несколько легких вещей, чем одну очень теплую. Вы всегда сможете снять слой одежды, если вам стало жарко, или надеть обратно, если стало прохладно. Мы рекомендуем отказать от хлопковых футболок в качестве базового слоя. Такая одежда быстро намокает, долго сохнет и моментально охлаждает тело на ветру. Для базового слоя лучше подойдут футболки из синтетических спортивных тканей, они помогают отводить влагу и не переохлаждаться.

В выборе верхней одежды лучше отдавать предпочтение синтетическим материалам, они хорошо держат форму и меньше деформируются. А подкладка из полистирола лучший изолятор, чем натуральный пух. Термобелье лучше выбирать лёгкое спортивное или синтетическое, отводящее влагу. Оно сохраняет тепло, не даёт вспотеть и быстро сохнет — особенно важно в условиях сырости и физической активности.



## Шапка и перчатки

Во время экспедиции голова обязательно должна быть в тепле. Выбирайте теплые ветрозащитные шапки, закрывающие голову и уши. Для защиты шеи и подбородка лучше всего подойдет шарф-воротник – манишка, она более эффективна и менее объемна, чем обычный шарф. Для дополнительной защиты вы можете взять с собой балаклаву и бафф. Бафф пригодится в любое время года: он защищает шею, лицо, может служить повязкой на голову или защитой от насекомых.

## Что еще пригодится во время экспедиции?

В первый день круиза на борту вы получите в подарок **водонепроницаемый рюкзак**, чтобы защитить от воды фотоаппарат и вещи, которые вы хотите взять на берег. Позаботьтесь также, чтобы камера и другая техника в рюкзаке были упакованы в **водонепроницаемый чехол**. Остаться без фотографий из-за намокшей камеры — большое разочарование, которого легко избежать.

По экологическим соображениям рекомендуется приобретать рюкзаки без сетчатых вставок, а для защиты электронных устройств от влаги.

Чтобы защитить глаза от солнца, пригодятся **солнцезащитные очки**, оправа очков должна быть из пластика, а не из металла. Также, рекомендуем взять **солнцезащитный крем для лица** с высоким SPF, **увлажняющий крем для рук** и **бальзам для губ**.

Помимо предписанных врачом медицинских средств, вам могут понадобиться **таблетки от укачивания**, все медицинские препараты рекомендуем брать с запасом на несколько дней. На ресепшен также всегда можно получить средства от укачивания — мы позаботились об этом

Не забудьте взять **зарядные устройства для всей техники**, которую берете на борт. Переходники для розеток не потребуются, напряжение в сети на борту - 220В. Также, рекомендуем взять **сменные аккумуляторы** и **дополнительные карты памяти для фотоаппарата**.

---

Также, важно, чтобы в тепле всегда оставались ноги и руки. Старайтесь, чтобы они были сухими. Отличным решением будет взять варежки, лыжные непромокаемые перчатки и утепленные перчатки-вкладыши, чтобы быть готовым к переменам погоды.

---

## Рекомендуемый чек-лист

- Купальная одежда для посещения Spa и бассейна на борту;
- Дождевик;
- Непромокаемые демисезонные перчатки и вкладыши для перчаток (2 пары);
- Теплая ветрозащитная шапка;
- Теплая манишка или шарф и бафф;
- Теплые носки (несколько пар);
- Треккинговые ботинки;
- Обувь и одежда для для городов, где начинается и заканчивается ваш круиз;
- Водонепроницаемые брюки;
- Шерстяной свитер или флисовая кофта;
- Жилетка или толстовка;
- Термобелье (2 комплекта);
- Водолазка и рубашка;
- Несколько футболок из синтетических или смесовых тканей (влагоотводящих);
- Джинсы или другие удобные брюки;
- Спортивная одежда для занятий спортом на борту;
- Кроссовки или удобные ботинки, в которых вам будет комфортно на борту;
- Кроксы или аквашузы (если планируете посещать термальные источники);
- По желанию походная пенка-хоба для комфортного катания на Зодиаке;
- Темные очки с защитой от ультрафиолета;
- Солнцезащитный крем для кожи лица и губ, крем для рук;
- Фотоаппарат, дополнительные карты памяти и флешки, сменные аккумуляторы и объективы;
- Ноутбук или планшет для заметок и загрузки фотографий;
- Зарядные устройства для техники, адаптеры, пауэрбанк;
- Водонепроницаемый герметичный чехол для фотоаппарата и другой техники;
- Дополнительная пара очков для зрения или дополнительный комплект контактных линз;
- Предписанные врачом медицинские средства с запасом на несколько дополнительных дней;
- Документы.