

# ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБИРАЕТСЯ НА САХАЛИН И КУРИЛЫ

## Запланируйте день, чтобы прийти в себя после перелёта

Дело не только в джетлаге. Климат, морской воздух, переменчивая погода — всё это может показаться непривычным для организма. Дайте телу немного привыкнуть к новому, прежде чем исследовать регион. Хорошо выспитесь и постарайтесь перестроиться на новый часовой пояс. Так вы точно будете готовы к приключениям.

Обратные билеты тоже не стоит брать в стык. Во-первых, дома тоже нужно будет прийти в себя после перелёта. А во-вторых, рейс могут перенести из-за непогоды.

## Соберите багаж заранее

За день или перед вылетом делать этого точно не стоит. Не потому, что на месте не получится подобрать аналог забытой дома кофты или ботинкам. На Сахалине вам будет комфортнее в проверенных вещах и обуви. Вы будете много гулять, поэтому продуманный багаж — лучший способ позаботиться о себе.

Рекомендованный список вещей от команды Oktagon.Travel:

- Лёгкий рюкзак для трекинга (15-30л), чтобы носить с собой тёплую куртку, воду, перекус, солнцезащитный крем.
- Трекинговые ботинки или закрытые кроссовки с хорошим протектором.
- Запасные кроссовки, так как может понадобиться сменная обувь.
- Резиновые шлёпанцы и купальник, если поедете на горячие источники.
- Куртка с мембраной.
- Широкий лёгкий непромокаемый плащ или пончо.
- Удобные спортивные брюки. Такие, чтобы не сковывали движения и быстро сохли.
- Флисовая куртка или свитер.
- Пара футболок.
- Нижнее белье.
- Термобелье
- Кепка/панама и шерстяная шапка
- Несколько пар носков.
- Перчатки.
- Баф.
- Туалетные и гигиенические принадлежности.
- Солнцезащитные очки и крем с высоким spf.
- Индивидуальная аптечка.

Для багажа подойдёт обычный чемодан весом до 23 кг. Но не забудьте оставить в нём место для сахалинских сувениров и морских деликатесов.

Для ручной клади возьмите рюкзак или сумку. Кабинный чемодан в салон на рейсы на Итуруп взять не разрешат, так как в самолете узкие багажные полки.

## Доверьте организацию экскурсий, походов и трекинга туристическим компаниям

Они прекрасно знают местность и нюансы перемещения между островами. Плюс, позаботятся о страховке. Например, ребятам из Oktagon.Travel. В такой компании будете в надёжных руках.

Если всё же решите отправиться в приключение самостоятельно, выполните несколько обязательных действий:

1. Перед выходом на маршрут оповестите спасателей. Нужно заполнить форму на сайте МЧС и получить инструктаж по технике безопасности в поисково-спасательном отряде им. В. Полякова.

+7 (4242) 515-701, [oper-sakhpsa@mail.ru](mailto:oper-sakhpsa@mail.ru),  
Южно-Сахалинск, пр. Мира, 500

2. Скачайте приложение МЧС России. В нём есть функция быстрого набора телефона службы спасения и инструкции, что делать в экстренных ситуациях.

3. Оформите страховку для походов и трекингов.

## Будьте готовы, что на Сахалине бывают лёгкие землетрясения и могут встретиться дикие животные

Землетрясения здесь — привычное дело, но они не сильные. Здания в регионе построены с учетом сейсмической особенности места, и если тряска выпадет на ваше путешествие, просто отойдите от окон и тяжелых предметов.

А ещё на Сахалине встречаются медведи. Но если вас в группе будет больше трёх человек, то медведь, скорее всего, первый спрячется в лесу. Если всё же выйдет к вам, то нужно поднять руки вверх, чтобы казаться выше, начать шуметь и спокойно уходить в сторону.

## Настройтесь на приключение

Сахалин и Курилы — потрясающий регион. Стоит сказать, что вы там были, как вокруг раздаётся уважительное: «Оооо!». Скалы и сопки, снежные пики гор и горячие источники, Охотское и Японское моря, чёрный магнетический песок на пляже... Баек и историй после путешествия хватит на долгие вечера с друзьями. Как и икры, рыбы, крабов, гребешков и десертов из сахалинских ягод, которые привезёте домой.

## ОТЛИЧНОЙ ПОЕЗДКИ!