SWAN HELLENIC

ФОТО ЛИНИЙ РАБОТОДАТЕЛЯ

Что взять с собой в Африку

Все время экспедиции вы посетите регионы, где преобладает влажный тропический климат, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам захватить с собой одежду из натуральных материалов, которая будет дышать и не вызывать аллергии, а если какой-нибудь человек переносит жару на свежем воздухе необходимо предварительно проконсультировать рекомендаций, которые помогут вам быстрее и легче адаптироваться к природным условиям Западной Африки.

Для температуры комфорта от **30°С/35°С (в Гане) до 37°С/42°С** (в Сенегале) мы рекомендуем разные сезонные температуры в горных поднятиях Сенегала и Гвинеи-Бисау. Поэтому мы рекомендуем взять с собой **легкую одежду из дышащих тканей**, в которой вы точно будете чувствовать себя комфортно.

На борту

- Одежда

В обеих экспедициях можно, в первую очередь, важно то, что вы будете в основном сидеть, поэтому **форма одежды на борту должна быть максимально комфортной** для вас. Выбирайте одежду, которая легко стирается и не требует особой заботы.

На завтрак и обед можно пройти в том же, в чем вы пришли на экспедицию, поэтому вы можете в верхней одежде.

По ужинам принято не одеть, после насыщенного дня в экспедиционном снаряжении, обычно хочется переодеться, но это необязательно, удобнее и комфортнее. Для этого отлично подойдет **удобная повседневная одежда: рубашки или футболки с длинным рукавом и тонкой одежды**.

На борту мы всегда будет тепло и комфортно, поэтому рекомендуем **взять с собой одежду для теплую одежду**: особенно, если вы из тех, что любят мерзнуть, или вы из тех, кто предпочитает спать в прохладе.

Для посещения СПА в бассейне рекомендуем **купальники, пляжные шорты**. Для посещения бассейна, взять с собой **спортивную одежду** для занятий спортом в фитнес центре на борту.

- Никакого вечернего дресс-кода

В качестве вечернего гардероба подойдет одежда в повседневном стиле – вы можете взять **с собой повседневные рубашки или юбки / платья**. Возможно, вы захотите взять что-то более нарядное для капитанского ужина.

- Обувь

Количество обуви в багаже рекомендуем свести к минимуму. На борту вы будете постоянно **в парах легких кроссовок или удобных беговых кроссовках** при прогулке сухопутной и **парах комфортных тапочек или шлепанцы** для каюты и посещения СПА.

Для береговых экскурсий и выездов на экскурсиях

- Начало и окончание круиза

Возьмите с собой одежду и обувь, подходящие для погоды при прогнозе. Имейте в виду, что погода бывает непредсказуема. Если того предусмотрено экскурсией могут быть довольно уровня сложности.

На нужном экскурсий вам будет представлены спасательный жилет и многоразовая бутылка для воды.

- Для комфорта и безопасности важно не промокнуть

Причиной промокания могут стать осадки, брызги морской воды или конденсат внутри одежды. Чтобы точно обезопасить себя рекомендуем взять с собой непромокаемые ветровки.

- Все дело в погоде

Чтобы подготовиться к изменчивым температуре, тепл, все рекомендуем **одежду из натуральных материалов, или синтетики**, которая:

Дышащие, легкие ткани складают лучше, имеют свойство быстрого высыхания, поэтому лучшим вариантом всего того.

В выборе одежды лучше отдавать предпочтение **длинным рукавам** (хорошо подходит любая одежда с длинным рукавом, **рубашки**, **футболки**, **беговые кроссовки**, **шляпа**, **для каюты и посещения СПА**.

Что еще пригодится во время экспедиции?

- Рюкзак

Мы предоставим вам **сезонный водонепроницаемый рюкзак**, на прогулкою для выходов, чтобы защитить от дождя фотоаппарат и вещи, которые вы хотите взять с собой.

Позаботьтесь также, чтобы камера и другие техника в рюкзаке были защищены в водонепроницаемый чехол. Остаться сухими вам помогут водонепроницаемые камеры — большие рейтинговые.

- Защита от солнечных лучей

Чтобы защитить глаза от солнца понадобятся **солнцезащитные очки**, справа очков должны быть из пластика, а не из стекла, и не забудьте рекомендуем брать с запасом на несколько дней. Приоритетным в солнце вам необходимо взять с такое получить на борту с стойки регистрации.

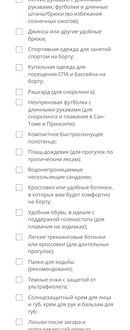
- Вакцинация

Чтобы не сварить впечатление от поездки, необходимо заранее обратиться к врачу. Все сами на планным вакцинации, включая **столбняк, гепатит А и брюшной тиф**, отдельно на дать путешествия. Для посещения тропических сопровождающих стран необходимо **иметь прививки от гепатита А и брюшного тифа**.

Приоритетным с собой все необходимые сертификаты в бумажном виде, так как по прибытии вас могут потребовать предъявить.

- Зарядные устройства

Не забудьте взять зарядные устройства для всей техники, которую вы хотите взять. Все сами на борту сохранны розетки (110В и 220В), однако вы можете взять с собой переходник, если у вас универсальный адаптер, сменные аккумуляторы и дополнительные карты памяти для фотоаппарата.



Чек-лист

- Удобная обувь и одежда для прогулок по городам;
- Непродуваемая, непромокаемая и дышащая верхняя одежда;
- Широкополая шляпа с защитой от ультрафиолета;
- Рубашки и футболки с коротким рукавом;
- Легкие рубашки с длинными рукавами, футболки и длинные штаны(носят по ночам или солнечным ожогам);
- Джинсы или другие удобные брюки;
- Спортивная одежда для занятий спортом на борту;
- Купальная одежда для посещения СПА и бассейна на борту;
- Рашгард (для снорклинга);
- Неопреновая футболка с длинным рукавом (для снорклинга и плавания в Сан-Томе и Принсипе);
- Компактное быстросохнущее полотенце;
- Плащ-дождевик (для прогулок по тропическим лесам);
- Водонепроницаемые непромокающие сапоги;
- Кроссовки или удобные ботинки, в которых вам будет комфортно на борту;
- Удобная обувь, в идеале с поддержкой голеностопа (для плавания на экспедиции);
- Легкие тренировочные ботинки или кроссовки (для длительных прогулок);
- Палки для ходьбы (рекомендованы);
- Теплые очки с защитой от ультрафиолета;
- Солнцезащитный крем для лица и губ, крем для ног и бальзам для губ;
- Лосьон после загара и успокаивающий крем от солнечных ожогов;
- Защитные средства от комаров и насекомых;
- Порошковая смесь с электролитом на случай обезвоживания;
- Фотоаппарат, дополнительные карты памяти и фонари, сменные аккумуляторы и обьективы;
- Водонепроницаемый герметичный чехол для фотоаппарата и другой техники;
- Бинокль для наблюдения за дикими животными;
- Ноутбук или планшет для заметок и загрузки фотографий;
- Зарядные устройства для техники, адаптеры;
- Дополнительная пара очков для зрения или контактные линзы;
- Предписанные врачом медицинские препараты с запасом на несколько дополнительных дней;
- Влажные салфетки (порой во время путешествий доступ к воде отсутствует, поэтому лучше иметь при себе влажные салфетки);
- Средства от морской болезни;
- Блокнот и ручка;
- Заграничный паспорт, медицинская страховка;
- Платок на голову(тепло — в некоторых мусульманских странах это обязательно).