



#### полезно знать

### Если собираетесь в Тибет

Помимо приспособления для открывания третьего глаза и шапочки из фольги вам понадобится:

- трекинговая обувь. Если ботинки новые, походите в них по городу неделю-другую, чтобы разносить
- пуховик или тёплая куртка
- кепка с «ушами» или шляпа
- термобельё
- перчатки
- спальный мешок
- горные солнечные очки с боковой защитой и защитой от ультрафиолета не меньше третьей степени
- дождевик
- гамаша для ходьбы по снегу
- маска от пыли
- влажные салфетки с антибактериальными свойствами и антисептический гель для рук
- крем от загара
- полотенце
- фонарик
- палки для трекинга
- термос (не обязательно, но полезно)



Монастырь Чу, «Птичка», долина озёр и Кайлаш на горизонте



Паломники на маршруте коры (ритуального обхода) горы Кайлаш. Протяжённость 53 км, путь занимает 2–3 дня, высочайшая точка — перевал Дролма Ла, 5600 м

Главной опасностью при посещении высокогорья является горная болезнь, вызванная кислородным голоданием. Путешествие противопоказано людям с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Если вы сомневаетесь в состоянии своего здоровья, обязательно посоветуйтесь с врачом. На высоте любые хронические заболевания обостряются. Также необходимо привести в порядок зубы. Укомплектуйте личную аптечку в соответствии с рекомендациями специалистов, даже если обычно не пользуетесь лекарствами. В экстремальной ситуации они могут спасти вам жизнь.