

- 
- Медицинские препараты для индивидуальных нужд;
  - документы: паспорт, страховой медицинский полис;
  - удобная спортивная обувь;
  - спортивную одежду для холодной погоды: куртку теплую ветрозащитную, водонепроницаемую, теплый спортивный костюм (толстовка, штаны), футболки с длинным и коротким рукавом.
  - купальник, резиновые тапочки;