

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тип:** «Сплав по реке  
Пистайоки в Карелии»

**Место:** Россия и СНГ,  
Карелия

---

Рекомендации по набору вещей для участия в водном походе

1. Рюкзак без станка или дорожную сумку. С чемоданом НЕЛЬЗЯ, т.к. его невозможно упаковать в герметичную упаковку.

2. Спальный мешок (если нет личного, можно взять его в фирме).

3. Форма одежды во время сплава:

- На ногах должны быть носки (не тонкие х/б, поплотнее). Обувь, которую не жалко намочить (кеды - идеально). Если есть неопреновые носки или неопреновые ботинки - это приветствуется.
  - Резиновые сапоги ЗАПРЕЩЕНЫ, т.к. при попадании в воду они тянут участника вниз.
  - В качестве верхней одежды: удобная спортивная по погоде либо неопреновый костюм (при наличии). Желательно, чтобы одежда была быстросохнущей. Рекомендуем НЕ брать джинсы, вместо них подойдут любые спортивные штаны.
  - Рекомендовано: надеть на одежду легкий болоневый костюм (защита от ветра и влаги). Можно использовать дождевики из плотных материалов.
  - На руки можно взять тонкие х/б перчатки или неопреновые перчатки (не обязательно).
  - На голове будет каска, под нее можно надеть бандану.
  - Можно взять фотоаппарат, на рафтах будут герметичные упаковки, в которые его можно будет спрятать в момент прохождения порога.
  - Если Вы носите очки, постарайтесь придумать для них цепочку (чтобы не утерять) или надеть на время сплава линзы.
  - На майские сплавы и на сплавы по северным рекам рекомендуем для сплавного дня использовать неопреновый костюм толщиной 3 мм.
4. Комплект одежды для переодевания после сплава:
- Комплект сухой удобной верхней одежды.
  - Сухая удобная обувь и носки.
  - Шапочка/бандана/баф.
  - Комплект запасного нижнего белья.
5. Одежда для ночлега в палатке:
- Теплая свободная одежда (если есть, термобелье).
  - Теплые носки (можно шерстяные) и тонкая шапочка (ночи бывают прохладными).
  - На вечер флисовая кофта/толстовка/куртка.
6. Для похода в туристскую баню:
- Индивидуальное полотенце,
  - Купальник (в баню мальчики/девочки идут все вместе, группы по 8-10 человек),
  - Сланцы/сандали спортивные.
7. Обувь:
- удобная обувь БЕЗ каблуков, 3 пары:  
о одна для сплава по реке,  
о вторая для лагеря (можно взять резиновые сапоги, если по прогнозу дождь),

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

о третья - "городская".

8. Личные вещи:

- наколенники (при сплаве на катамаране) - рекомендуем,
- репелленты (комары, мошка),
- фонарик с комплектом запасных батареек,
- солнцезащитные очки и крем от загара и после загара, если по прогнозу солнечно,
- средства личной гигиены (в том числе туалетную бумагу) и индивидуальную аптечку,
- небольшой полиуретановый коврик для сидения,
- портативное зарядное устройство,
- личную посуду (кружку, глубокую миску, ложку).

9. Документы в герметичной упаковке:

- паспорт, страховой медицинский полис (можно ксерокопию).

10. Деньги:

- рекомендуем всегда иметь при себе небольшую сумму наличных, чтобы при желании можно было быстро купить необходимые вещи на остановках по маршруту.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru