

Одежда и обувь

Для сплава: головной убор / рубашка из быстросохнущей ткани (не хлопок) / ветровка или непромокаемая куртка (на воде часто бывает ветрено) / непромокаемые брюки с проклеенными швами / бриджи (чтобы не мочить длинные штаны при выходе из байдарки, и при этом, чтобы не обгорел верх ног) / сандалии спортивные с ремешками / шлёпки / гидротапочки

Для берега: джинсы (плотные х/б брюки) / футболка / рубашка х/б / свитер или флиска (полар) / 1-2 пары х/б носков / кроссовки или трекинговые ботинки (учитывайте возможность дождя)

Для сна: тонкие тренировочные штаны / футболка (можно с длинным рукавом) / тёплые носки

Купальник

Резиновые сапоги (вместо обуви в байдарку)

Велопрчатки (для гребли)

Всё это должно быстро сохнуть, защищать от солнца и ветра. При выборе одежды учитывать, что от костра летят искры, а на берегу реки к вечеру появляются комары.

Снаряжение и личные вещи

Паспорт (детям свидетельство о рождении) и полис ОМС (упаковать в герметичный чехол)

Рюкзак (нужен, только чтобы донести вещи до старта)

Фонарик (лучше налобный)

Заряженный сотовый телефон

Рыболовные снасти (по желанию)

Кружка, ложка, миска (из нержавеющей стали/эмалированные) - не обязательно

Фотоаппарат

Вкладыш в спальный мешок или простыню

Нет рюкзака - возьмите спортивную сумку, которую Вы сможете компактно свернуть и убрать, т.к. все вещи будут переложены в герметичные мешки.

Средства защиты и гигиены

Зубная щетка

Зубная паста

Мыло

Полотенце

Туалетная бумага

Дождевик

Очки и средство от солнца

Репеллент

Влажные салфетки

Личная аптечка (с необходимыми препаратами для своих заболеваний)

Все вещи желательно упаковать в отдельные полиэтиленовые пакеты комплектами. Для документов, денег и сигарет существуют специальные водонепроницаемые чехлы.

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru