

#### 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 флиса (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)

Коврик

Спальник

Сидушка

Фонарик (лучше налобный)

Бутылка для воды / термос

Рыболовные снасти (по желанию)

Кружка, ложка, миска (из нержавеющей стали/эмалированные)

Фотоаппарат

Блокнот, ручка, игры, муз. инструменты

Пожалуйста, не берите чемодан – его тяжело волочь по лесным тропинкам и берегам рек, он занимает кучу ценного места в байдарке и палатке. 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 для лица

Полотенце большое

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](mailto:info@pro-adventure.ru)