

Удобная обувь для сплава (кеды или кроссовки), сланцы, для сплавов в мае – обязательно резиновые сапоги

2 комплекта спортивной одежды – для сплава (желательно брызгозащитная) и для отдыха

теплые вещи: шерстяная шапочка, свитер, куртка, шерстяные носки

головной убор от солнца

дождевик

купальный костюм

солнцезащитные очки

солнцезащитный крем

предметы личной гигиены

индивидуальная аптечка

посуда (миска, кружка, ложка, нож)

фонарик (с комплектом сменных батареек)

фото- или видеоаппаратура (в непромокаемой упаковке)

репелленты (от комаров и клещей)

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