

# СНАРЯЖЕНИЕ

**Тур:** «Сплав по реке Уксе в Карелии, 4 дня»

**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 в аренду, оплата при бронировании путёвки).

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 утратить) или надеть на время сплава линзы.

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),

о третья - "городская".

8 (499) 110-40-13

info@pro-adventure.ru

8. Личные вещи:

- наколенники (при сплаве на катамаране) - не обязательно,
- 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](mailto:info@pro-adventure.ru)