

---

Для комфортности и безопасности во время прохождения активной части туров рекомендуем взять с собой:

- Медицинские препараты для индивидуальных нужд.
- Документы: паспорт, страховой полис (медицинский)
- Удобную спортивную обувь:
  - о легкие кроссовки для прохождения маршрутов по воде (если есть возможность - обувь для каньонинга)
  - о сменную обувь (кроссовки или обувь для трекинга)
- Спортивную одежду для жаркой и прохладной погоды:
  - о куртка ветрозащитная, водонепроницаемая
  - о дождевик
  - о теплый спортивный костюм (толстовка, штаны)
  - о футболки с длинным (от обгорания на солнце) и коротким рукавом
  - о брюки спортивные, шорты
  - о носки
- Головной убор:
  - о кепка, панама (! с козырьком)
- Купальный костюм
- Средства личной гигиены
- Полезное снаряжение:
  - о небольшой рюкзак (20-30л)
  - о фонарик с запасными батарейками
  - о средство солнцезащитное (!обязательно)
  - о очки солнцезащитные
- Для фото и видеоаппаратуры позаботьтесь о герметичной упаковке на случай дождя.