

#### Снаряжение и документы

Паспорт и полис ОМС

Рюкзак или любая дорожная сумка

Маленький фонарик (налобный)

Небольшая фляга для воды. Можно использовать пластиковую бутылку емкостью 0,5 л

Фотоаппарат или видеокамера (по желанию) с гермоупаковкой

Сидение туристическое (хоба)

Желательно иметь личный спальник, рассчитанный на температуру до 0 С

Рыболовные снасти (по желанию)

#### Одежда и обувь

Удобная одежда для рафтинга: легкие брюки, которые надеваются поверх гидрокостюма или брызгозащитные брюки, рубашка или футболка с длинным рукавом, брызгозащитная куртка.

Комплект одежды для отдыха в лагере – брюки, рубашка, шорты, футболка

Теплый свитер

Теплая куртка (синтепоновая или пуховая)

Теплая шапочка (флисовая или шерстяная)

Кепка или панама

Перчатки (подойдут даже простые хлопчатобумажные)

Носки – 2-3 пары хлопчатобумажных или льняных, 2 пары шерстяных

Непромокаемый плащ или костюм, выдерживающие сильный дождь

Купальный костюм

Походная обувь – кроссовки или кеды (будут постоянно мокрые). Если планируете надевать неопреновые носки, то обувь должна быть больше на 1-2 размера.

Сменная обувь для отдыха в лагере (кроссовки, сланцы).

#### Средства защиты и гигиены

Туалетные и гигиенические принадлежности. В том числе гигиеническую губную помаду и крем от солнца с высоким фактором защиты

Солнцезащитные очки, защищающие глаза от ультрафиолетовых лучей в горах

Индивидуальные лекарственные средства

Эластичные наколенники или 2 эластичных бинта для фиксирования коленных суставов

Полиэтиленовые мешки (по типу мусорных) или пакеты для дополнительной герметизации личных вещей.