

Список вещей на сплав

Одежда:

Необходимо иметь два комплекта одежды: сплавной (мокрый) и сухой.

В сплавном комплекте Вы находитесь непосредственно во время сплава, на катамаране. Он рассчитан на то, чтобы быть мокрым, в нём же можно ходить в дождь. Когда холодно и ветер, комплект одевается полностью, когда солнце и жарко, одеваются только купальник и спасжилет. В сплавном комплекте не должно быть вещей из х/б материалов, джинсы не рекомендуются. Они не греют мокрыми и долго сохнут.

ВАЖНО: во избежание солнечных ожогов, рекомендуется находиться на катамаранах в головных уборах и одежде закрывающей тело полностью.

В сплавной комплект одежды входит:

- Штаны спортивные или тонкие флисовые + тонкие ветрозащитные (из капрона).
- Наверх легкая куртка и флиски.
- Ещё можно взять в этот комплект футболку и дождевик.
- Также сюда входит спасжилет (предоставляется), который, кстати, очень хорошо греет и не продувается.

Второй комплект одежды - это сухая одежда на вечер и ночь. То есть одежду из этого комплекта можно надевать только тогда, когда она не может промокнуть. В этих же вещах можно спать, причем желательно в минимальном количестве одежды (в спальнике тепло). Во время сна лишние сухие вещи нужно убирать в гермомешок, чтобы они дополнительно не отсырели в палатке.

В сухой комплект нужно включить:

- штаны типа спортивных или флисовые, можно 2 штуки;
- куртку спортивную;
- пару флисок (свитеров, кофточек);
- тёплую куртку, демисезонную для вечера (толстую зимнюю брать не стоит);
- носки, нижнее белье, футболки.

Обувь:

- ботинки туристические или кроссовки (для пеших переходов)
- сменная обувь (кроссовки или кеды);
- обувь для сплава (шлепанцы с застежками или сапоги)

Полезные и необходимые личные вещи:

- рюкзак или дорожная сумка;
- деньги, документы в герметичной упаковке
- миска, кружка, ложка, нож;
- плавки/купальник;
- солнцезащитные очки, головной убор (бандана);

- дождевик или накидка от дождя;
 - светодиодный фонарик, карманный либо налобный, запасные батарейки;
 - прищепки бельевые 3-5 шт (смешно, но зато вещи остаются к утру на веревочках);
 - полиэтиленовые пакеты разных размеров для упаковки вещей.
 - фото и видео гаджеты
-

Аптечка:

Аптечка с основным набором медикаментов для оказания первой медицинской помощи будет находиться у инструктора группы.

Берите только те медикаменты, которые являются необходимыми лично для Вас.

Средства гигиены:

- зубная щетка и паста;
- мыло, шампунь;
- влажные салфетки;
- полотенце;
- туалетная бумага;
- солнцезащитный крем с высоким коэффициентом защиты
- средство защиты от комаров/гнуся;
- ножницы, пилочка, щипчики для ногтей;
- бритвенные принадлежности для мужчин;
- гигиенические средства для женщин.