



## СПИСОК ВЕЩЕЙ

необходимых для участия в походе на байдарках

- питьевая вода (на два дня);
- бутерброды для перекуса перед сплавом;
- глубокая тарелка, кружка, ложка (не одноразовые);
- фонарик;
- одежда «по погоде»:
  - а. закрывающая все тело для сплава (во избежание обгорания кожного покрова, светлая рубашка с длинным рукавом, быстросохнущие штаны до щиколоток);
  - б. головной убор;
  - с. плотная на вечер (для защиты от насекомых и вечерней прохлады);
  - д. купальник/плавки;
  - е. сухой комплект (одежда, в которой вы приехали);
- обувь (тапочки для сплава и кроссовки на вечер);
- крем от/для загара (по желанию);
- средство от насекомых;
- предметы личной гигиены (з/щетка+паста, мыло, полотенце, туалетная бумага и т.п.);
- дождевик;
- перчатки (садовые/спортивные для предотвращения натирания мозолей во время гребли);
- подстилка или каремат (для более комфортного размещения во время обеда);
- индивидуальные лекарства;
- большие целлофановые пакеты (мусорные мешки больших объемов) для герметизации личных вещей.