**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 флиска.
* 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 без станка или дорожная сумка;
* палатка (можем предоставить в аренду);
* спальный мешок (можем предоставить в аренду);
* коврик туристский (можем предоставить в аренду);
* 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/гнуса;
* ножницы, пилочка, щипчики для ногтей;
* бритвенные принадлежности для мужчин;
* гигиенические средства для женщин.