ОДЕЖДА ДЛЯ СПЛАВА

Список рекомендованной одежды и экипировки для тех, кто решил сходить на сплав на байдарках или катамаране

Погода во время сплавов бывает разная, тут приведен общий перечень необходимых вещей, поэтому его нужно корректировать в соответствии с метиоусловиями.

Сумка спортивная или Рюкзак

Все личные вещи вы укладывайте еще дома в спортивную сумку или рюкзак. Что лучше сумка или рюкзак? Предпочтительней сумка, т.к в гермомешок она укладывается более компактно, чем рюкзак.

Объем сумки для личных вещей должен быть не более 30 литров. На 1 байдарку выдается 1 большой (120-160л) гермомешок, в который укладываются личные вещи всех участников, плывущих с вами в одной байдарке. Так же вам дополнительно выдается общественное снаряжение (палатки, коврики, спальные мешки, продукты питания и д.р). Общественное снаряжение распределяется равномерно по всем байдаркам.

На голову

1. Бейсболка, бондана, панама –защита от солнца.
2. Легкая флисовая шапка для прохладных вечеров или на случай дождя
3. Солнцезащитные очки
4. Фонарик налобный или ручной, вечером ходить в туалет

Для тела

1. Футболка
2. Шорты
3. Рубашку с длинным рукавом или тонкая спортивная кофта – на вечер и как защита от солнца и комаров и мощек.
4. Спортивные штаны на вечер.
5. Болоньевые штаны, ветровка на случай прохладной погоды
6. Теплая кофта (флисовая или аналог) для прохладной погоды
7. Теплая курта (по погоде)
8. Теплые носки (флис, шерсть, махер) – на ночь. **Особенно для детей и кто мерзнет.**
9. Рабочие перчатки (для сбора дров и от мозолей при гребле) - **обязательно**
10. Дождевик (полиэстеровый, полиэтиленовый, специальный) – на случай дождя **обязательно**
11. По желанию термобелье, для сна или сильно мерзнущих.

Для ног

1. В теплую погоду плавать лучше вообще без обуви. На берегу удобно ходить шлепках и кроссовках. Если погода дождливая или это весенне-осенний сезон, то лучше взять с собой дополнительно сапоги или высокие ботинки, берцы, трекинговые ботинки.

Другое

1. Аэрозоль от комаров и клещей **– обязательно.**
2. Личная мини-аптечка (с лекарствами от своих болезней + пластыри) Только для тех, у кого есть индивидуальные болезни и аллергические реакции. На группу выдается общая аптечка с основными медикаментами.
3. Туалетные (гигиенические) принадлежности (туалетная бумага, влажные салфетки, полотенце)
4. Крем от загара
5. Фотоаппарат
6. 1.5 литра воды для автобуса и в байдарку