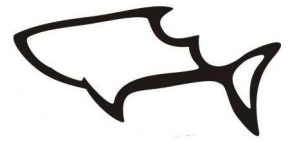


Для участия в походе необходимо иметь:



1. Плотные штаны (например, джинсы)
2. Плотная куртка (ветровка)
3. Обувь (кроссовки, ботинки, кеды)
4. Фонарик (желательно налобный)
5. Набор КЛМН (кружка, ложка, миска, нож). Посуда, желательно либо металлическая, либо пластиковая. Самый крайний случай – одноразовая
6. Репелленты от комаров, мошки, мух
7. Личная аптечка (бактерицидный пластырь, индивидуальные лекарства).
8. Средства личной гигиены, крем от загара, банные принадлежности...
9. По прогнозу погоды: дополнительная кофта, теплые носки.

На время сплава:

10. Комплект одежды для сплава: штаны (шорты) синтетика, майка (рубашка), кофта. В наихудшем случае этот комплект одежды будет полностью мокрым, поэтому необходимо иметь еще один комплект для стоянки.
11. Шляпа с большими полями или бейсболка!!!
12. Майка или рубашка с длинным рукавом!!! (чтобы не обгорели руки)
13. Обувь для сплава (сланцы, кеды - летом, сапоги – весна, осень)
14. Ветрозащитная куртка, защита от дождя
15. Питьевая вода, сок, квас (в байдарку)
16. Купальник, плавки
17. Простые строительные перчатки (с пупырышками)

Для веревочного курса (спортивной программы):

1. Спортивные штаны
2. Майка (рубашка) с длинным рукавом
3. Кеды (кроссовки)
4. Перчатки строительные

При выборе одежды и предметов обихода помните, что личные вещи могут быть пропитаны дымом, нечаянно намочены, испачканы, прожжены, утеряны и т.д.

Хорошего Вам отдыха!!!!