Список личных вещей в летний водный поход( сплав)

|  |  |
| --- | --- |
| рюкзак |  |
| гермовкладыш | для защиты вещей от намокания , вставляется вовнуть рюкзака. Можно использовать прочные п/э мусорные пакеты |
| спальник | Выдается турфирмой |
| коврик | Выдаётся турфирмой |
| теплоизолирующее сидение | можно стульчик складной |
| Одежда, обувь |  |
| Одежда на маршрут | В чём вы будете в течение дня |
| Одежда для вечера в лагере | потеплее |
| Одежда для сна | термобельё |
| Запасной комплект одежды | если войдёт |
| Тёплый анорак, куртка | Кофта лучше из флиса |
| Тёплые штаны | На случай непогоды |
| Тёплые носки |  |
| Тёплая шапка |  |
| Ветро-влаго защитный костюм | можно п/э плащ ( на случай дождя) |
| Носки х/б |  |
| Смена нательного белья |  |
| Головной убор | Панама , бейсболка , бандана |
| Шейный шлейф | кусок марли для защиты шеи |
| Рубашка с длинным рукавом | Лучше светлая мужская , чтоб не обгорели руки |
| Шорты, футболка |  |
| Купальный костюм , плавки купальные | нужны при любой погоде для того чтоб загорать + идти в походную баню |
| Обувь на маршрут | Шлёпки на резинках |
| Обувь в лагере | Сапоги , галоши |
| Кроссовки , берцы | нужны для похода на скалы |
| Гидроботы | не обязательно |
| Цивильная одежда в дорогу | если войдёт |
| Пакеты для ног | для безнадёжного случая |
| Прочее |  |
| КЛМН | кружка , ложка , миска , нож ( нож нужен обязательно для работы на кухне) |
| Личный аварийный пакет | скотч, клей момент, изолента , нитки , иголка , пуговицы , булавка, бинт , зелёнка, гигиеническая помада, крем от солнечных ожогов |
| Личные лекарства | индивидуально |
| Спички, зажигалка | упаковать в герметичный п/э пакет |
| Верёвка | для привязывания рюкзака к катамарану |
| Нагрудная (поясная) сумка | не обязательно |
| Ёмкость для воды |  |
| Солнцезащитные очки |  |
| Солнцезащитное средство | При наличии этого солнца |
| Репиленты , берёзовый дёготь | Дёгтем пропитать верёвку и повязать на запястье ( помогает лучше репилентов) |
| Часы |  |
| Компас , (навигатор),курвиметр, карты, шагомер | для инструктора |
| Блокнот , ручка |  |
| Мыльно-косметический набор | Туалетная бумага ,зубная паста , зубная щётка, мыло, расчёска , полотенце(для походной бани), зеркальце, крем , гигиеническая помада( важно иметь),щипчики, влажные салфетки, шампунь, ватные палочки, ватные диски , прокладки , тампоны |
| Х/б перчатки | чтоб не марались руки об цевьё весла и карабкаться на скалы, пещеры |
| Каска | для похода в пещеры |
| Костюм для пещеры |  |
| Налобный фонарик в жёсткой упаковке | к нему запасные батарейки |
| Фотоаппарат | + батарейки |
| Термос |  |
| Индивидуальный продуктовый набор | По желанию |
| Деньги , документы |  |
| Телефон |  |
|  |  |
|  |  |