



РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ СПЛАВА НА КАЯКАХ

1. **Палатка (с тентом)**. Желательно чтобы не протекала в дождь.
2. **Спальник-кокон** – один на человека.
3. **Каремат** (коврик полиуретановый, коврик для йоги не подходит, он слишком тонкий и будет пропускать холод от земли) – один на человека.



1. Палатка с тентом



2. Спальник-кокон



3. Каремат

Если у вас нет своего снаряжения - вы можете взять его у нас в прокат:

- спальный мешок – 30 грн/день
- каремат 20 грн/день
- палатка двухместная 50 грн/день

Также можем подсказать онлайн-магазины, в которых снаряжение можно приобрести по умеренным ценам!

Основная одежда:

1. **Ветровка или лёгкая куртка**, которая защитит от возможного ветра и влаги. Желательно с капюшоном.
2. **Сменная кофта/футболка** с длинным рукавом.
3. **Удобные штаны**. Желательно спортивные.
4. **Обувь для сплава** – любая обувь по погоде, которую не жалко намочить (в прохладное время года – кроссовки, кеды, полуботинки, в тёплое время – шлёпки, кроксы, аквашузы)
5. **Сменные носки** (2-3 пары).

6. **Головной убор** (капюшон, кепка, лёгкая шапка).

7. **Перчатки** (чтобы вёсла не натирали руки).

Спальная одежда:

1. **Флиски** или любая другая тёплая кофта.

2. **Штаны**.

3. По желанию **тёплые носки**.

4. **Обувь** для хождения на бивуаке (шлёпки, кеды, лёгкие кроссовки).

Личные вещи:

1. **Средства личной гигиены** (зубная щётка, туалетная бумага, влажные салфетки, зубная паста).

2. **Фонарик**. Удобнее всего будет налобный, чтобы были свободные руки и было удобно вечером кушать, например.

3. «Точка» - **сидушка** – специальная подстилка, чтобы не сидеть на голой земле/камнях.

4. **КЛМН** (кружка – ложка – миска – нож).

5. **Солнцезащитные очки**

6. **Тара под воду** – по личным потребностям в питьевой воде (не менее 2х литров на человека).

7. **Павербанк** для зарядки телефона.

8. Если вы пользуетесь декоративной косметикой, возьмите **очищающие средства для лица**.

9. **Накидка от дождя** (желательно).

10. **Солнцезащитный крем**.

11. **Спрей от комаров** и других насекомых.

12. **Большие мусорные пакеты** для вещей (3-4 штуки).

13. **Гермомешок** для ценных вещей.

Внимание!

Если у вас есть какие-либо ограничения в еде (вегетарианство/веганство, особая диета, аллергия, индивидуальная непереносимость) обязательно сообщите об этом заранее!



@mykolaiv.hikers



www.facebook.com/mykolaivhikers



www.hikers.mk.ua