



# РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ОДНОДНЕВНОГО СПЛАВА НА КАЯКАХ

## 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. **Головной убор** (капюшон, кепка, лёгкая шапка).
6. **Перчатки** (чтобы вёсла не натирали руки).

## ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

1. **Средства личной гигиены** (туалетная бумага, влажные салфетки).
2. **«Точка» - сидушка** – специальная подстилка, чтобы не сидеть на голой земле/камнях.
3. **КЛМН** (кружка – ложка – миска – нож) – если предусмотрен перекус.
4. **Солнцезащитные очки.**
5. **Бутылка воды** (по личным потребностям, не менее 1 литра на человека).
6. **Павербанк** для зарядки телефона (по желанию).
7. **Накидка от дождя** (по погоде).
8. **Солнцезащитный крем.**
9. **Спрей от комаров** и других насекомых.
10. **Гермомешок** для ценных вещей.
11. **Перекус на 1 раз** (по желанию).