

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Каремат – один на человека. (Байдарки оборудованы ковриками, но после длительного сидения очень болит 5 точка, поэтому желательно подложить каремат) или «Точка» - сидуха (такая штука для сидения) продается и в МЕТРО, и в Спортмастере и т.д.
2. Личная накидка от дождя (или если есть хорошая мембранная куртка с капюшоном)
3. Гермомешок для сухих вещей и электроники/денег/документов (по желанию);
4. Солнцезащитные очки;
5. Солнцезащитный крем;
6. Спрей от комаров (на остановках иногда бывают комары).

Все вопросы по снаряжению можно задавать лично гидам. Если какого-либо снаряжения и взять негде – у нас есть прокат за умеренные деньги. Если будет желание купить что-то, то мы проконсультируем что лучше, какие фирмы и где смотреть.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОДЕЖДА

1. Одежда для сплава (что-то, что не жалко намочить и отталкиваться нужно будет от погоды - если жарко и солнечно, можно взять что-то легкое, даже с длинным рукавом, что б не обгореть, если ветрено или дождливо - то ветровка, мембранная куртка или дождевик);
2. Обувь: тапочки, босоножки, аквашузы или кроссовки, которые не жалко будет намочить;
3. Второй комплект одежды, что б переодеться в сухое по прибытию на базу, если первая намокнет (намокает в основном от капель с весел);
4. Перчатки чтоб не натирали весла (по желанию);
5. Головной убор: шляпа с полями, кепка, бафф и т. д.
6. Плавки (купальник).

С собой иметь:

1. запас воды на день;
2. еду из расчета 2 приема пищи;