

Список вещей № 19 «Рафтинг по Катунь»

Данный список рассчитан на водные походы.

Бивуачное снаряжение:

1. Коврик, спальник (**экстрим -5/-10 и ниже**) - при наличии, все можно взять в клубе.
2. Сидушка туристическая (кусок тур.коврика с резинкой) - **очень полезная вещь!**
3. Личная посуда (КЛМН) - металлическая или пластиковая!
4. Перчатки рабочие - 1 пара.
5. Спички в гермоупаковке (традиция) – **не обязательно.**
6. Пустая пластиковая бутылка (1 -1,5 л) или фляжка.

Одежда и обувь:

7. Одежда для сна:

комфортный вариант: комплект термобелья (**из синтетических материалов работает лучше!**) + обычные шерстяные носки и шапка;

бюджетный вариант: - трико либо теплые колготки;
- тельник (тельняшка или водолазка, или что-нибудь подобное);
- обычные шерстяные носки и шапка.

8. Костюм для сплава. Мы выдадим вам неопреновый комбинезон и ветрозащитную куртку.

9. Костюм ходовой:

- o штаны из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- o рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца) либо "флиса", если прохладно;
- o пара футболок;
- o шорты.

10. Чтоб не замерзнуть вечером (температура может опуститься до 10 градусов даже в июле/августе):

- o Надеваем на себя "**одежду для сна**";
 - o Сверху сухие **ходовые штаны**;
- а также:**
- o 1 флисовую толстовку "флиску" (либо шерстяной свитер с горлом);
 - o теплую осеннюю куртку либо пуховой жилет.

11. Обувь:

- o неопреновые ботинки или носки;
- o бюджетный вариант: кеды либо кроссовки;
- o сменная обувь - спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки.

12. Носки 4-7 пар (минимум 2 пары шерстяных);

13. Нижнее белье;

14. Купальный костюм;

15. Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.) – **обязательно!**

16. Очки солнцезащитные;

Средства личной гигиены

17. Умывальные принадлежности;
18. Полотенце;
19. Солнцезащитный крем (**!!!**);

Специальное снаряжение:

20. Светодиодный фонарик (**налобный**) + запасные батарейки;

21. Непромокаемый пакет под документы и фотоаппарат;
22. Походная **МИНИ**-аптечка (**очень маленькая, компактная и легкая!**);

НЕ нужно брать автомобильный пластиковый кейс с кучей лекарств!

Возьмите:

- то, что может понадобиться только вам (например, определенный антибиотик и т.д.) или специфические препараты, которые вы применяете, и они вряд ли будут в групповой аптечке!
- то, что тяжело взять на всех: противостудные (фервекс или колдрекс, капли в нос и т.д.); небольшую пластинку мозольных пластырей; пару пластин активированного угля; пластинку ферментов (панзинорм, фестал, юниэнзим), если бывают проблемы с пищеварением, эластичный бинт; небольшой перевязочный бинт, зеленку.

Для групп с 3х дневным сплавом есть возможность взять гидрокостюм в аренду (300р).

В солнечную погоду все сплаваются в купальниках, а в случае дождя и ветра, особо мерзлявым гидрокостюм не помешает. Размер обязательно указать заранее.

Документы

23. Паспорт – **обязательно!**
24. Медицинский страховой полис;
25. Деньги на непредвиденные ситуации.

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и пояснениями на сайте: [Туристам >> что брать с собой?](#)

А главное помните, что все должно быть максимально компактным!

СТРАНАМАН
КЛУБ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ