# Список необходимых вещей для сплава

## 1. Посуда и питание

* Глубокая тарелка, кружка, ложка, вилка
* 1–1,5 литра питьевой воды в лодку
* Сухофрукты, орешки, снеки для перекуса во время сплава

## 2. Одежда и обувь

* Шлёпки/тапки
* Кроссовки или другая закрытая обувь
* Шорты
* Штаны
* 2 майки
* Кофта (на случай прохладной ночи)
* Плавки / купальник
* Головной убор от солнца
* Дождевик (на случай дождя)

## 3. Гигиена

* Полотенце
* Зубная щётка и паста
* Мыло/мыльница
* Влажные салфетки (по желанию)
* Туалетная бумага
* Средство от солнца (крем с SPF, очки)

## 4. Специальное снаряжение

* Рабочие или велосипедные перчатки (для удобства и защиты от мозолей)
* Средство от комаров и клещей

## 5. Дополнительно рекомендуется

* Рюмка (по желанию)
* Фонарик (налобный или ручной)
* Пауэрбанк
* Пластиковый мешок или гермомешок для защиты вещей от воды (можем предоставить)
* Герметичный чехол для телефона
* Индивидуальный набор медикаментов (пластыри, обезболивающее, антисептик, средство от расстройства, …)
* Одежда на полное переодевание (на случай полного промокания)