# Спіс неабходных рэчаў для сплаву

# 1. Посуд і харчаванне

* Глыбокая талерка, кубак, лыжка, відэлец
* 1–1,5 літра пітной вады ў лодку
* Сухафрукты, арэхі, снэкі для перакусу падчас сплаву

# 2. Адзенне і абутак

* Шлёпанцы / тапкі
* Красоўкі або іншы закрыты абутак
* Шорты
* Штаны
* 2 майкі
* Кофта (на выпадак прахалоднай ночы)
* Плаўкі / купальнік
* Галаўны ўбор ад сонца
* Дажджавік (на выпадак дажджу)

# 3. Гігіена

* Рушнік
* Зубная шчотка і паста
* Мыла / мыльніца
* Вільготныя сурвэткі (пры жаданні)
* Туалетная папера
* Засцярога ад сонца (крэм з SPF, акуляры)

# 4. Спецыяльнае рыштунак

* Працоўныя або веласіпедныя пальчаткі (для зручнасці і аховы ад мазалёў)
* Сродак ад камароў і клешчаў

# 5. Дадаткова рэкамендуецца

* Чарка (пры жаданні)
* Ліхтарык (на галаву або ручны)
* Паўэрбанк
* Пластыкавы мяшок або гермамяшок для аховы рэчаў ад вады (можам даць)
* Герметычны чахол для тэлефона
* Індывідуальны аптэчны набор (пластыры, абязбольвальнае, антысептык, сродак ад страўнікавага засмучэння, …)
* Адзенне для поўнай пераапранкі (на выпадак поўнага намакання)