

Список вещей №49

Рассчитан на летние походы на каяках по Ладоге,
с ночёвками до +5/+10°C

В путешествии на каяках, в отличие от пешеходных походов, не нужно нести на себе вещи. Однако вы должны помнить, что объём вещей ограничен гермоупаковкой 70-80 л (выдаётся на сплаве). Брать с собой дополнительную гермоупаковку бессмысленно, так как судно сопровождения одно на всю команду и объём вещей строго ограничен.

1. Бивуачное снаряжение

- Мягкий рюкзак (45-60 л), спортивная сумка или обычная китайская клетчатая. Рюкзаки с каркасами невозможно сложить, поэтому их просто некуда будет положить!
- Коврик и спальник (комфорт 0°C и ниже). Всё снаряжение можно арендовать в клубе (Подробнее о [прокате >>](#));
- Сидушка туристическая (кусоч тур. коврика с резинкой) – очень полезная вещь!
- Личная посуда (КЛМН) – металлическая или пластиковая!
- Спички в гермоупаковке (традиция 😊) – не обязательно!
- Пустая пластиковая бутылка (1-1,5 л) или лёгкая фляжка.

2. Одежда и обувь

2.1. Одежда для сна

Комфортный вариант:

- Комплект термобелья «сохраняющее тепло» (термобельё из синтетических материалов работает лучше!);
- Обычные шерстяные носки и шапка.

2.2. Костюм сплавной (в нём мы находимся на воде и не переживаем, если он будет мокрым!)

- Сухой (драйсьют) или неопреновый гидрокостюм. Для наших сплавов лучше всего подходят брюки или полукомбинезон из неопрена до 3 мм. Неопреновые шорты возможно использовать в самое теплое время года – летом. Для длительного пребывания в каяке на море их недостаточно.
- Куртка каякера или непродуваемая/непромокаемая куртка. Для утепления, под куртку можно надеть кофту из полартека или термофутболку. **Категорически следует избегать любой Х/Б одежды и белья, которые при намокании очень сильно охлаждают человека!**
- Неопреновые перчатки. Бывают нескольких видов, наиболее распространённые – рыболовные, по конструкции аналогичны обычным перчаткам. Доступные в цене, но непрактичные, т. к. теряется контакт с веслом, отсутствует чувствительность гребка, быстро протираются. Перчатки/рукавицы для каякеров закрепляются

липучками вокруг весла, руки в которые вставляются как в чехлы. Стоят дороже рыболовных, но служат дольше.

- Неопреновый подшлемник/неопреновая балаклава. При низких температурах позволяют избежать переохлаждения.

2.3. Костюм для берега

- Накидка типа дождевика либо «пончо»;
- Штаны и куртка из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат;
- Термобельё «отводящее влагу от тела» (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны – по желанию);
- Х/б футболка или лёгкая тельняшка;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца) либо «флиска» на прохладную погоду;
- Носки 2-5 пар (1-2 пары желательно тёплые).

2.4. Чтобы не замёрзнуть вечером (температура может опуститься до +5°C)

- Надеваем на себя «одежду для сна» (пункт 2.1);
- Сверху сухие штаны (пункт 2.3), при необходимости куртку или накидку;
- 1 или 2 флисовых толстовки-«флиски» (либо шерстяной свитер с горлом);
- Тёплую осеннюю куртку либо пуховой жилет;
- Перчатки.

Итого: 1 комплект сплавной, 1 комплект для берега, 1 комплект тёплый (всегда сухой, для сна) + дождевик или штормовка, тёплая куртка или жилетка, «флиска» или кофта.

2.5. Обувь

- Неопреновые носки или ботинки. При использовании неопреновых носков на прогулках по берегу, поверх необходимо надевать сандалии, кроссовки или кеды.
- Сменная обувь: спортивные сандалии (с застегивающейся пяткой) или кроссовки. Короткие резиновые сапоги или сапоги из ЭВЕ (по желанию). **Трекинговые ботинки брать НЕ надо!**

2.6. Главное не забудьте

- Нижнее бельё;
- Купальный костюм (по желанию);
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.);
- Тёплую шапку на вечер – **обязательно!**
- Очки солнцезащитные.

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности;
- Небольшое полотенце (**одно!**);
- Солнцезащитный крем.

4. Специальное снаряжение

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;
- Фотоаппарат в гермоупаковке или с подводным боксом (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию);
- Удочки для морской рыбалки/отвесного блеснения (по желанию) – продумайте жёсткую упаковку для удилищ.
- Походная МИНИ-аптечка (очень маленькая, компактная и лёгкая!). Не следует брать большой автомобильный кейс с лекарствами, так как у гида будет групповая аптечка.

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: противопростудные (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, зелёнку.
- Вазелин/детский крем – для рук, которые будут весь день в воде. Вазелин помогает лучше.

5. Документы:

- Паспорт (обязательно!);
- Медицинский страховой полис;
- Деньги на непредвиденные ситуации.

Если вы впервые идете в активный тур, то обязательно прочтите раздел с более подробными рекомендациями и бюджетными вариантами одежды:

[Списки вещей >> Что брать с собой?](#)

Главное, чтобы вам было тепло и комфортно в выбранной одежде. Выбирайте тот вариант, который для вас сейчас наиболее приемлем.