

Список вещей №23

Рассчитан на летние походы в Карелии, с ночевками до +5\+10°C

В путешествии на катамаранах или байдарках, в отличие от пешеходных походов, не нужно нести на себе вещи. Однако вы должны помнить, что объём ограничен гермоупаковкой 70-80 л (выдается на сплаве). Брать с собой дополнительную гермоупаковку бессмысленно, так как место на судне строго рассчитано.

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!
- Спальник с синтетическим наполнителем (комфорт -5°C /+5°C). Всё снаряжение можно арендовать в клубе (Подробнее о [прокате >>](#));
- Коврик из пенополиэтилена, толщиной 10-12 мм;
- Сидушка туристическая (кусоч туристического коврика с резинкой) – очень полезная вещь!
- Личная посуда (КЛМН) – из тонкой нержавейки или пластиковая! Миска – 0,7 л, кружка – 0,5 л. **Не берите деревянные или пластиковые ложки!**
- Спички в гермоупаковке (традиция 😊) – не обязательно!
- Пустая пластиковая бутылка (1-1,5 л) или лёгкая фляжка;
- Складной нож с лезвием 50-140 мм. При приобретении ножа требуйте сертификат о непринадлежности данного изделия к холодному оружию!
- Строительные перчатки – 1-2 пары для работы у костра, заготовки дров.

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 нем мы находимся на воде и не переживаем, если он будет мокрым!)

Во время майских праздников, на горных реках гидрокостюм ОБЯЗАТЕЛЕН!!! Отсутствие гидрокостюма может служить поводом для снятия с маршрута. Для сплавов летом в Карелии гидрокостюм не обязателен, вполне можно обойтись без него, но на маршрутах по Кольскому полуострову без него прохладно.

- Неопреновый гидрокостюм. Для наших сплавов лучше всего подходят брюки или полукомбинезон из неопрена до 3 мм. Неопреновые шорты возможно использовать в самое тёплое время года – летом. Для длительного пребывания на воде их недостаточно;

Если неопрена нет и приобрести по каким-то причинам вы его не можете,

ТО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАДЕВАЙТЕ ДЖИНСЫ!

Бюджетный вариант: можно использовать синтетические брюки максимальной толщины, которые сидят в обтяжку, или беговые лосины с высокой степенью теплозащиты и прочности.

- 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! Одежда из флиса несколько устарела, и по сравнению с полартеком и виндблоком, намного дольше сохнет и обладает худшей теплоизоляцией. Куртка для сплава **обязательно должна быть непромокаемой!!!** И не бойтесь, что в ней будет жарко. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НАДЕВАЙТЕ ШЕРСТЯНЫЕ СВИТЕРА И КОФТЫ.**
- Капроновые штаны, надеваемые поверх неопренового костюма (да и любого другого сплавного костюма) — могут быть промокаемые, продуваемые, просвечивающие, главное к ним требование, чтоб они были «скользкими». Идеально подходят штаны из болони.
- Неопреновые перчатки, куртки, неопреновый подшлемник/ балаклава – НЕ нужны.** Это снаряжение предназначено для сплавов в более холодных условиях, чем наши походы.
- Спасжилет и каска выдаются на месте!**

2.3. Костюм сухой для берега

- Накидка типа дождевика либо «Пончо»;
- Штаны спортивные из синтетических материалов, которые быстро сохнут либо не промокают и дышат.
- Куртка-ветровка. Если сплавная куртка быстро сохнет, то вполне можно обойтись одной для воды и для берега;
- Термобелье, «отводящее влагу от тела» (верх – рекомендуем взять с длинными рукавами; штаны – по желанию);
- Х/б футболки (2-3 шт) или лёгкая тельняшка;
- Рубашка с длинными рукавами и воротником (отличная защита от солнца);
- 1 или 2 флисовых толстовки-«флиски» или полартек (либо шерстяной свитер с горлом) – на прохладную погоду;
- Носки шерстяные (2 пары);
- Шапка спортивная (от холода и комаров);
- Носки х/б 2-3 пары.

Итого: 1 комплект сплавной, 1 комплект для берега, 1 для сна + дождевик или штормовка, «флиски» или кофта.

2.4. Обувь

- Неопреновые носки или ботинки. При использовании неопреновых носков на прогулках по берегу, поверх необходимо надевать сандалии, кроссовки или кеды. При выборе кед/кроссовок, пожалуйста, обратите внимание на материал подошвы и

насколько она рельефна. Обувь на пластиковой подошве точно не подходит. Испытать обувь можно на мокром кафеле в ванной (на время испытаний рекомендуется каска и другие предметы индивидуальной защиты).;

- Сменная обувь для берега: спортивные сандалии (с застёгивающейся пяткой) или кроссовки. Короткие резиновые сапоги или сапоги из ЭВЕ (по желанию). Треккинговые ботинки брать НЕ надо!

2.5. Главное не забудьте

- Нижнее бельё (2-3 комплекта);
- Купальный костюм (по желанию);
- Головной убор для защиты от солнца (панама, бандана и пр.);
- Очки солнцезащитные в плотном чехле.

3. Средства личной гигиены

- Умывальные принадлежности (минимум, необходимый на неделю: маленькая бутылочка шампуня, мыло, зубная паста в прочном тюбике, зубная щётка);
- Вазелин/детский крем - для рук, которые будут весь день в воде. Вазелин помогает лучше;
- Небольшое лёгкое полотенце (одно!);
- Туалетная бумага;
- Солнцезащитный крем (с самой высокой защитой и самый маленький тюбик);
- Средства от комаров. Клещей в Карелии НЕТ.

4. Специальное снаряжение

- Светодиодный фонарик (налобный) + запасные батарейки;
- Фотоаппарат в гермоупаковке или с подводным боксом (по желанию);
- Мобильный телефон (по желанию) и павер-бэнк, так как зарядить в лесу его будет нелегко;
- Удочки для рыбалки/отвесного блеснения (по желанию) – продумайте жёсткую упаковку для удилищ;
- Гитара и другие музыкальные инструменты (по желанию). Если для упаковки данных предметов будет нужна гермоупаковка, обязательно сообщайте об этом заранее организаторам путешествия, на месте гермоупаковки под гитару может не оказаться!
- Прищепки для сушки одежды, 5-7 шт. Смешно, но тогда ничего не улетит с веревки за ночь;
- 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, определённый 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, антисептик (зелёнку или др.);
- 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.