

# Экспедиция в сердце Плато Путорана. Территория водопадов..**Снаряжение**

## Список снаряжения:

Бивуачное снаряжение:

- туристический рюкзак от 80-90 л
- чехол от дождя на рюкзак
- гермовкладыш в рюкзак (для сохранности вещей от влаги)
- небольшой рюкзачок для личных вещей на трекинге
- спальник (температура комфорта не выше +3В°С)
- сидушка
- набор личной посуды (КЛМН -кружка, ложка, миска, нож)
- налобный или ручной фонарик с запасными батарейками

Одежда и обувь:

- высокие резиновые сапоги с чулком или забродный комбинезон
- трекинговые ботинки осеннего типа
- гетры-фонарики для трекинговых ботинок
- сменная обувь: легкие кроссовки, спортивные сандалии или "кроксы" с ремешком для пребывания на плоту
- 3-4 пары трекинговых носков
- ветро/влагозащитная куртка на мембране
- ветро/влагозащитные брюки на мембране
- плащ-дождевик
- накомарник (рекомендуем модель с очками)
- плотные ходовые брюки
- пара флисок или флиски + пуховая жилетка
- ходовое термобелье, комплект

-теплый комплект для вечера и сна (флис, теплое термобелье, шапочка, носки)

-несколько футболок с длинным рукавом

-комплект городской одежды (по желанию, на смену до и после похода)

-головной убор (шляпа, бандана, бейсболка)

-купальник/плавки

Остальное:

-трекинговые палки

-личная аптечка (индивидуальные лекарства, перекись, пластырь, 2 эластичных бинта, привычные средства от расстройства ЖКТ, средство от укачивания, если требуется)

-средства личной гигиены

-полотенце

-банные принадлежности

-репелленты от клещей, комаров и мошки -несколько флаконов

-солнцезащитный крем SF30 (на воде можно легко обгореть)

-запасные аккумуляторы для фотокамеры / телефона

-непромокаемый чехол для гаджетов

-беруши и маски для сна (по желанию)

-рыболовные снасти для ловли в горных реках и озерах (по желанию)

## **Медицина:**

1. В походе групповая аптечка находится у инструктора. При любых недомоганиях каждый участник обязательно должен обратиться за помощью к инструктору

2. Медицинскую страховку для активных походов с возможностью эвакуации должен иметь каждый участник. Страховка не входит в стоимость тура.

3. При наличии заболеваний, требующих постоянного приема лекарств, участник должен иметь эти препараты в личной аптеке. О наличии аллергий и заболеваний, требующих постоянного приема лекарств, участники в обязательном порядке должны сообщить клубу при подаче заявки.