

ПЕРЕЛІК СПОРЯДЖЕННЯ

Школа пригод на Дністрі

Належна підготовка до мандрівки — це запорука безпеки та комфорту. Правильно дібрані спорядження, одяг і взуття допоможуть впоратися з мінливими погодними умовами та складнощами маршруту.

Для сплаву

- ✓ **Кросівки чи спортивні сандалі**
зручне взуття для екскурсій
- ✓ **Крокси**
взуття, що добре тримається на нозі; щоб не сповзало з ніг у воді під час причалювання та відчалювання
- ✓ **Легкі штани**
сонце і вода — вибухова суміш; щоб уникнути сонячних опіків краще одягти легкі штани, а не шорти
- ✓ **Футболка чи легка сорочка з довгими рукавами**
також згодиться парео, щоб уникнути сонячних опіків
- ✓ **Панама**
краще одягнути головний убір з крисами, оскільки бандана чи кепка не захищають вуха та шию від сонця
- ✓ **Купальник / плавки**
для плавання та розваг у воді
- ✓ **Сонцезахисні окуляри**
щоб захистити очі від ультрафіолету
- ✓ **Дощовик**
захистить від дощу
- ✓ **Фляга для води**
щоб підтримувати водний баланс в організмі
- ✓ **Гермомішок**
для водоізоляції речей
- ✓ **Аптечка індивідуальна**
у т. ч. гігієнічна помада, крем від сонця (ступінь захисту SPF 50+), а також додаткові медикаменти у випадку наявності специфічних захворювань





Для печери

- ✓ **Зручний тонкий спортивний одяг**
одягаємо під комбінезон, який видадуть
- ✓ **Взуття**
кросівки / кеди на неслизькій підшві
- ✓ **Налобний ліхтарик**
варто подбати про запасні батарейки
- ✓ **Бандана / баф**
щоб захистити голову від бруду





Для кемпу

- ✓ **Зручний змінний одяг та взуття**
з урахуванням того, що одяг під час сплаву може бути мокрим; варіант базового комплекту: шорти / легкі штани + футболка + кофта; не забудьте про одяг для сну і капці
- ✓ **Білизна**
кілька комплектів
- ✓ **Куртка і флісовий светр**
на випадок прохолодної погоди
- ✓ **Наручний годинник**
бажано водостійкий
- ✓ **Засоби гігієни**
зубна щітка, зубна паста, шампунь
- ✓ **Документ, що посвідчує особу**
потрібен у будь-якій мандрівці
- ✓ **Цифрова техніка**
мобільний телефон (найкраще працює оператор «Київстар»), фотоапарат, годинник

