

## ***Памятка участнику водного похода.***

Личное снаряжение.

1. сланцы с задником
2. неопреновые носки
3. каякерская куртка (у кого есть)
4. непромокаемые штаны(у кого есть) или неопреновые шорты
5. спички и растопка в полиэтиленовой упаковке
6. гермомешок под документы
7. КЛМНС
8. репшнур длиной 2метра + 4 багажные резинки
9. НАЗ ( носимый аварийный запас)
10. комплект булавок 10 шт.
11. мини аптечка( бинт , йод, анальгин, витамины, детский крем или спец мазь ,антикомаринку, спираль или пластины от комаров)
12. пластырь мед. для профилактики мозолей на руках
13. бандана или головной убор от солнца
- 14.шапка вязанная спортивная
15. сидушка
16. флиски или теплый свитор
17. очки солнцезащитные
- 18.ветрозащитная куртка и штаны ( бивачная и ходовая одежда)
19. Рубашка с длинным рукавом или тельняшка( одна на себе одна запасная)
20. Обувь ( кроссовки или кеды) сапоги короткие по желанию
21. комплект одежды для сна ( трико футболка, теплые носки)
22. Носки шерстяные( теплые) 1 пара+ 2 пара простых
- 23.коврик пенополиуретановый
- 24.спальный мешок
- 25.паспорт или свид . о рождении
26. Каска защитная ( исправная)
27. гермомешки-2-3 шт. по 60-80 литров
28. Спасжилет ( испранный с паховой шлеей или поясным ремнем)
- 29.туалетные принадлежности ( мыло,зубная щетка,паста, мочалка,полотенце)
30. Деньги для личных и общественных расходов
31. продукты питания на поезд на сутки (используем продукты не скоропортящиеся)
32. продукты питания по раскладке упакованы согласно требованиям по упаковке к походам.
33. общественное снаряжение на группу
33. снаряжение по обязанностям.

### ***Рекомендации по упаковке рюкзака***

Рюкзак после упаковки должен иметь ровную вытянутую форму, без перекосов. Во время упаковки следует укладывать тяжелые вещи и продукты на низ рюкзака, легкие –в средней и высокой части. Укладывая рюкзак необходимо следить за тем, чтобы не оставалось пустых мест между вещами. Также нельзя укладывать твердые предметы к спине рюкзака(котлы , топоры и.т.д) во избежание потертостей спины. В карманы и кармашки рюкзака укладываются предметы первой необходимости(КЛМНС, термос перекус, мед.аптечка, сланцы, ремнабор, спички) Сверху под клапан рюкзака укладывается теплая куртка. сланцы. продукты в поезд. На рюкзаке ничего не должно лежать и болтаться( каски и спасики внутри рюкзака) Все предметы привязанные снаружи рюкзака не должны препятствовать при погрузке и выгрузке на поезд, автобус и движению по лесу.