**Сплав по реке Валёк (2 дня)**

**Личное снаряжение (примерный список)**

1. Палатка
2. Рюкзак/баул
3. Коврик
4. Спальник
5. Сапоги болотные/неопренки для сплава
6. Обувь для лагеря (кроссовки, кроксы и т.п.)
7. Шерстяные (тёплые) носки
8. Запасной комплект белья (термобельё)
9. Гермомешки/мусорные мешки для вещей и рюкзака (30/50/120 л).
10. Запасной комплект одежды
11. Тёплая шапочка
12. Тёплая кофта (поларка)
13. Ветрозащитная куртка
14. Перчатки
15. Личная аптечка
16. Средства гигиены
17. Дождевик
18. КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)
19. Спички, сухое горючее/оргстекло/резина в зиплоке
20. Ремнабор (нитки, иголка, кусок ткани, ножницы с тупыми концами)
21. Хоба (сидушка)
22. Солнцезащитные очки
23. Кепка, платок
24. Репелленты
25. Петарды/фальшфейеры/сигнал охотника/ракетница
26. Солнцезащитный крем
27. Бутылка для воды

**Продукты (на одного человека)**

1. Тушёнка (1 банка)
2. Картофель (2 шт., берёт капитан)
3. Огурцы (2 шт.)
4. Помидоры (2 шт.)
5. Сыр (150-200 г), нарезать заранее
6. Колбаса (150-200 г), нарезать заранее
7. Хлеб (300-400 г)
8. Сало (по желанию)
9. Чай чёрный (5-10 пакетиков)
10. Кофе (по желанию)
11. Сахар (по предпочтениям, ~100-200 г)
12. Печенье, пряники, конфеты, шоколад (200-300 г)
13. Быстрозавариваемые каши, супы и пр. (2-3 шт.)
14. Газированная вода (1 бут.)
15. Кетчуп, майонез, горчица, чеснок (по желанию, на экипаж)

**Для заметок**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Личная аптечка (рекомендованный список)**

1. Бинт нестерильный, 7\*14 – 3 шт.
2. Бинт эластичный, 5 м – 1 шт.
3. Ватные диски
4. Ватные палочки
5. Перекись водорода 3%
6. Зелёнка/йод/бетадин
7. Лейкопластырь рулонный, 2 см
8. Лейкопластырь бактерицидный
9. Противопростудные и жаропонижающие средства (колдрекс, парацетамол, аспирин и т.д.)
10. Обезболивающие (кеторол/кетонал/найз)
11. Для ЖКТ (лоперамид, панкреатин, уголь активированный)
12. Аскорбиновая кислота
13. Капли/спрей для носа
14. Спасательное одеяло
15. Ножницы
16. Свои лекарства



*Подробнее о формировании походной аптечки, рекомендации, лайфхаки и пр.:*



*Подробнее о походе выходного дня (ПВД) по реке Валёк, скачать список снаряжения:*

*Клуб туристов «Таймыр»:*

*Сайт:* [*www.kt-taimyr.ru*](http://www.kt-taimyr.ru)

*e-mail: Lezhnev2578@mail.ru*

*Телефон: +7905-978-35-54*