

## Памятка участникам сплава по реке Шуя.

### Ограничения по возрасту:

В сплаве могут участвовать: дети до 18 лет - в сопровождении взрослых, взрослые от 18 лет и далее - без ограничения.

### С Собой рекомендуется взять:

- Два комплекта одежды и обуви: один для сплава – быстросохнущий, второй для «берега». Обязательно возьмите с собой теплую одежду – погода в Карелии непредсказуемая (возможны перепады температур). Список вещей может корректироваться исходя из индивидуальных особенностей участников поездки!
- Одежда для сплава: удобная спортивного типа по погоде (шорты, спортивные штаны, футболка, ветровка), удобную обувь (кеды, кроссовки). Джинсы и резиновые сапоги для сплава не подойдут.
- Для берега: после сплава туристы переодеваются в сухой комплект одежды по погоде (свитер, футболка, брюки, шорты), сменная удобная обувь для города, комплект сухого нижнего белья и полотенце.
- Если по прогнозу дождливая погода: дождевик из плотного материала.
- Головной убор (кепка, панамка, шапочка, бандана).
- Репелленты: спреи/мази от насекомых (комары, мошки, клещи и т.д.).
- Солнцезащитные очки, солнцезащитное средство.
- При использовании фото, видео аппаратуры рекомендуется иметь при себе герметичную упаковку (плотный полиэтиленовый пакет, который при прохождении порогов необходимо убрать под спас. жилет).

### Обратите внимание:

Так как группа приезжает сразу на начало сплава, то лучше подготовиться и быть в одежде, в которой Вы собираетесь сплавливать.

Ваши личные вещи (в том числе комплект сухой одежды "для берега") будут находиться в автобусе. На автобусе Вы прибудете на начало сплава, затем автобус отправится в лагерь (точку окончания сплава) и останется там. Сплав завершится в лагере. Вы сможете подойти в автобус и забрать свои вещи, чтобы переодеться.