

## Spływ kilkudniowy kajakiem - lista rzeczy

Dopasuj tę listę do swojego wyjazdu, potrzeb i pory roku

### Ubrania (zestaw minimum):

- długie spodnie 2 szt
- krótkie spodenki
- podkoszulki / koszule z krótkim rękawem 2-4 szt
- koszule z długim rękawem 2 szt
- polar lub bluza
- sukienka (opcjonalnie)
- kurtka lub peleryna przeciwdeszczowa
- lekka kurtka przeciwwiatrowa
- rękawiczki bez palców (mogą być rowerowe)
- kostium kąpielowy
- bielizna
- skarpety (2-4 pary)
- buty (sandały do zmożenia i crocksy na biwaki)
- czapka z daszkiem lub kapelusz z rondem
- okulary przeciwsłoneczne
- pareo lub lekki szal (osłona od słońca)

### Pielęgnacja i higiena:

- ręcznik (np. z mikrofibry, szybkoschnący)
- mydło, szczoteczka i pasta do zębów
- grzebień / szczotka
- szampon /odżywka (małe opakowanie)
- krem z filtrem (wysokim)
- krem nawilżający
- sztyft ochronny do ust
- przybory do golenia
- wkładki higieniczne (opcjonalnie)
- papier toaletowy (zabezpiecz przed zmożeniem!)
- paczka papierowych chusteczek
- szpadek / śledź (do kopania dołków na 2)

### Aksesoria:

- namiot / hamak
- karimata / materac
- śpiwór
- latarka (najlepsza czołówka, ładowana na kabel)
- wodoodporne worki kajakowe na ubrania i rzeczy
- mały nieprzemakalny worek na telefon i pieniądze
- telefon z kablem i wtyczką do ładowania
- powerbank
- linki do przywiązywania kajaka i rzeczy w kajaku

- ekspandery do przypięcia rzeczy na kajaku
- karabińczyki (by coś jeszcze przypiąć)
- worki na śmieci
- siekierka (jeśli planujesz ogniska)
- mapa (niezależnie od map w telefonie)
- telefony (na kartce, do wypożyczalni kajaków, rodziny)
- kapok (zwykle dawany z kajakiem)

### Apteczka / lekarstwa:

- środek przeciw komarom i kleszczom (Moskito Guard)
- środek odkażający (np. octenisept)
- plastry (różne rozmiary, wodoodporne)
- środek przeciwbólowy
- leki przeciwbiegunkowe
- panthenol na oparzenia słoneczne
- pęseta / kleszczołapka

### Kuchnia, gotowanie:

- termos (na ciepłe picie)
- bidon na wodę
- kuchenka na i kartusze (naładowane)
- zapałki i zapalniczka (zabezpiecz przed wodą!)
- menażki (także do gotowania w nich)
- kociołek (opcjonalnie)
- kubek
- sztućce
- nóż / scyzoryk do krajania
- serwetka (by rozłożyć jedzenie)
- plastikowe pojemniki (na jedzenie)

### Jedzenie, picie:

- butelki z wodą (1,5-2 litry dziennie)
- herbata, kawa (sprawdza się 3w1)
- tabletki do wody (magnez, elektrolity)
- makaron, kuskus
- sos (typu boloński, inne)
- mała buteleczka oleju (do smażenia, sałatek)
- dania instant do zalewania wrzątkiem (purre, zupy)
- puszki (fasola, kukurydza, cieciora, mięsne, inne)
- jabłka / marchewki / cebula / ogórki
- chleb / suchary / kanapki
- batony energetyczne
- serki topione, ser żółty
- dżem / miód

### Inne:

- .....
- .....

Pięknych podróży! [www.AfrykAnka.pl](http://www.AfrykAnka.pl)