

CHECK-LIST

Ricordati di usare **uno zaino o un borsone morbido**, le borse rigide o trolley sono difficoltose da stivare.

ABBIGLIAMENTO

- 4/5 costumi da bagno
- 3/4 magliette maniche corte
- 2 pantaloncini corti
- 1 pantalone lungo tipo leggings
- 1/2 maglie a maniche lunghe
- 1/2 felpe preferibilmente con cappuccio
- 1 cambio carino per ristorante
- 2/3 cambi di biancheria (si possono lavare)
- pigiama o tuta per la notte
- 1 paio di scarpe sportive
- 1 paio di sandali/ ciabatte o infradito per spiaggia o doccia
- 1 k-way

BEAUTY-CASE

- necessario per l'igiene personale (sapone e shampoo possibilmente che facciano poca schiuma in quanto finiscono in mare)
- salviette umide (nulla va gettato nel wc, nemmeno la carta igienica)
- medicinali personali e di primo soccorso/qualche rimedio per il mal di mare

VARIE

- telo mare, asciugamani, accappatoio, qualche molletta per bucato
- lenzuoli o sacco a pelo ed 1 federa (verifica gli accordi con lo skipper)
- protezione solare, burro cacao, occhiali da sole, cappellino o bandana
- carica batterie 12 volt o prese usb, power bank
- piccola sacca tenuta stagna
- maschera, boccaglio, pinne o scarpette di gomma
- documenti
- se sensibili alla luce e al rumore mascherina per gli occhi e tappi per le orecchie

ACCORTEZZE DI BUONA CONVIVENZA

Le regole in barca sono due: quella del buon senso e quelle del capitano. Se ci sono **allergie o intolleranze** vanno sempre segnalate. COSA SI MANGIA? Prima di partire viene fatta la cambusa, preferendo cibi semplici e di veloce preparazione. Verdure, affettati, latticini a pranzo e pasta alla sera. Le cucine sono attrezzate come quelle di casa. Essendo un gruppo, fa parte della convivialità preparare i pasti, apparecchiare, sparecchiare ognuno con quello che sa fare. L'ACQUA è un bene prezioso e soprattutto in barca va usata con buone abitudini per consumarne il meno possibile. In barca la CORRENTE ELETTRICA a 220 volt è possibile solo in marina. I cellulari si ricaricano quando si è collegati alla 220 o quando si va a motore. Le decisioni vengono prese dal CAPITANO per la sicurezza della barca e dell'equipaggio. Le condizioni meteo possono far variare la rotta e le soste. Un cambio di programma è un nuovo punto di vista. Buon vento.