

## 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/canotte/polo
- 2 pantaloncini corti
- 1 pantalone lunghi tuta o leggings
- 1/2 maglie a maniche lunghe
- 1/2 felpe preferibilmente con cappuccio
- 1 cambio carino per ristorante
- 2/3 intimo personale (si può sempre lavare)
- cappellino, bandana
- pigiama o camicia da notte
- 1 paio di scarpe sportive
- 1 paio di sandali con suola in gomma tipo "Teva" /ciabatte o infradito per spiaggia o doccia
- 1 k-way

### BEAUTY-CASE

- necessario per l'igiene personale (sapone e shampoo possibilmente biologici, di marsiglia o che facciano poca schiuma poiché tutto alla fine va in mare)
- salviette umidificate da viaggio (nulla va gettato nel wc, nemmeno la carta igienica)
- medicinali personali e di primo soccorso/qualche rimedio per il mal di mare
- antizanzare, stick ammoniaca contro punture d'insetti o meduse
- protezione solare, crema doposole, burro cacao

### VARIE

- telo mare, asciugamani, accappatoio, qualche molletta per bucato
- lenzuoli o sacco a pelo ed 1 federa (verifica gli accordi con lo skipper)
- occhiali da sole
- carica batterie 12 volt o prese usb, power bank
- piccola sacca tenuta stagna/zainetto per escursioni
- maschera, boccaglio, pinne, scarpette da scoglio in 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 faremo insieme 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. La CORRENTE ELETTRICA è un altro bene prezioso, non lasciare accese luci che non servono. Tieni presente che se la barca non è dotata di generatore la 220 volt è possibile solo in marina. 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!