

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 ammoniac 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 salpare faremo 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 darà il proprio contributo con ciò 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** a 220 volt è possibile solo in marina, salvo diverse indicazioni. I cellulari si ricaricano preferibilmente quando si è collegati alla 220 volt o quando si naviga 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!

