

CHECK-LIST

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

ABBIGLIAMENTO

- ✓ 1/2 costumi da bagno (anche 1 intero se lo avete)
- ✓ 2/3 magliette maniche corte
- ✓ 1/2 maglie termiche
- ✓ 1 mutino o corpetto in neoprene (se l'avete)
- ✓ 1 pantaloncini corti
- ✓ 2 pantaloni lunghi della tuta tipo leggings
- ✓ 1/2 maglie a maniche lunghe
- ✓ 1/2 felpe preferibilmente con cappuccio
- ✓ 1 cambio carino per ristorante
- ✓ 2/3 cambi di biancheria intima (si possono lavare)
- ✓ 2/3 paia di calzini
- ✓ 1 pigiama o tuta per la notte
- ✓ 1 paio di scarpe sportive o ciabatte tipo crocs
- ✓ 1 paio di sandali/ciabatte o infradito
- ✓ 1 k-way
- ✓ 1 berretta/bandana scalda collo

BEAUTY-CASE

- ✓ necessario per l'igiene personale (sapone e shampoo possibilmente che facciano poca schiuma in quanto finiscono in mare, ricordate le dimensioni per il bagaglio a mano)
- ✓ 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

- ✓ asciugamani, accappatoio in micro-fibra, 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
- ✓ carica batterie 12 volt o prese usb, power bank
- ✓ piccola sacca tenuta stagna
- ✓ 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!

