

Llista d'equipament personal necessari

NOTA: És important que tota la roba es pugui secar ràpidament. El cotó és totalment desaconsellable, ja que absorbeix la humitat i pren molt calor del nostre cos per evaporar-la. Teixits com la llana, la seda i sobretot les fibres sintètiques, que són les que se sequen més ràpidament, són les ideals per portar a sobre.

CAP

1 gorra forro polar (recomanable amb *windstopper*)

1 gorra amb visera per protegir del sol

Ulleres de sol màxima protecció

Bufanda tubular o buf

LLinterna frontal (i piles de recanvi)

COS

Anorak (Goretex o similar)

Jaqueta Forro Polar gruixuda (Polartec 200) (3^a capa)

Camisetes forro polar fines (Polartec 100) màniga llarga (2^a capa)

Camisetes tèrmiques sintètiques (1^a capa)

Camisetes de màniga curta

Pantaló nàutic sport (amples i amb butxaques)

Malles tèrmiques sintètiques o de forro polar (Polartec 100)

Bermudes nàutiques

Recanvis de mudes

MANS

Guants tècnics per navegar

Guants forro polar

PEUS

Botes per navegació d'altura (altes fins sota el genoll)

Sabates esportives nàutiques (sola blanca)

Sandàlies per caminar

Mitjons tèrmics

ACCESSORIS

1 sac de dormir

1 sac de dormir de llençol

1 navalla Multi funció

1 tovallola de secat ràpid

1 banyador

1 pareo

Contingut del necesser amb productes d'higiene personal: És preferible portar envasos de poca capacitat (xampús, crema hidratant, etc...). *Tenir en compte que no es farà ús de la dutxa cada dia. En aquests casos és recomanable portar tovalloletes d'higiene personal.

Crema protecció solar alta per la cara i el cos i , barra pels llavis

Evitar portar aparells elèctrics de 220 V (màquines d'afaitar, raspalls de dents, màquines de depilar, etc....)

Evitar embossar tot aquest material en maletes rígides. Portar bosses de viatge (amb rodes o sense).