

## Llista d'equipament personal necessari pel viatges als Pols

**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 i Goretex)
- Ulleres de sol màxima protecció
- Bufanda tubular o buf
- Passamuntanyes (Windstopper)
- Llinterna frontal (i piles de recanvi)

### COS

- Anorak (Goretex, Softshell o similar)
- Jaqueta Forro Polar gruixuda (Polartec 200) (3<sup>a</sup> capa)
- Camisetes forro polar fines (Polartec 100) màniga llarga (2<sup>a</sup> capa)
- Camisetes tèrmiques sintètiques màniga llarga (1<sup>a</sup> capa)
- Pantaló tipus Softshell/Goretex i capa tèrmica
- Malles tèrmiques sintètiques o de forro polar (Polartec 100)
- Recanvis de mudes

### MANS

- Guants tèrmics per baixes temperatures amb membrana Gortex i Windstopper i reforçats amb cordura (material per protegir de les friccions)
- Guants forro polar
- Guants fins

### PEUS

- Botes per navegació d'altura (altes fins sota el genoll)
- Botes tipus trekking per caminar
- Mitjons tèrmics

## **ACCESSORIS**

- 1 navalla multi funció
- 1 tovallola de secat ràpid
- 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 cara i, barra pels llavis

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

Evitar portar maletes rígides. Utilitzar bosses de viatge (amb rodes o sense).