

## **Llista d'equipament personal necessari per les navegacions oceàniques**

**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 rencavi)

### **COS**

- Anorac (Goretex 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 (1<sup>a</sup> 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 navalla multi funció
- 1 tovallola de secat ràpid

- 1 banyador
- 1 pareo
  
- Contingut del necessari 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 maletes rígides. Utilitzar bosses de viatge (amb rodes o sense).