

COSA METTERE IN VALIGIA

CONSIGLI E SUGGERIMENTI PER UN PRATICO BAGAGLIO

Il bagaglio deve consistere nello stretto necessario, evitando cose superflue: valutate che in barca si sta per l'80% del tempo in costume, calzoncini e maglietta.

- Un paio di calzoni lunghi
- Due paia di calzoni corti
- Un buon numero di T-shirt
- Qualche maglia a manica lunga
- Un maglionicino o pile per la sera
- Una cerata leggera o in alternativa un K-way
- Costumi
- Biancheria intima
- Un paio di calze
- Scarpe chiuse con suola tecnica o con suola in gomma
- Un asciugamano da acqua dolce
- Un asciugamano da acqua salata
- Le lenzuola sono previste a bordo
- Prodotti per l'igiene personale. Sugeriamo inoltre: salviettine per l'igiene intima, shampoo e bagno schiuma "marini" da utilizzare, in caso di scarsità di acqua, con acqua di mare e un solo ultimo risciacquo di acqua dolce.
- **Creme solari e doposole**
- **Occhiali da sole**
- Cappello (contro il sole e il vento)
- Medicinali specifici. Inoltre, anche se ogni barca è dotata di cassetta di pronto soccorso, è preferibile portare con sé: collirio, repellente per insetti, cerotti normali, eventuali cerotti contro il mal di mare, antiinfiammatorio, antipiretico, antidiarroico, antistaminico
- Documenti di identità validi richiesti per la tipologia di viaggio

RACCOMANDAZIONI

- NON utilizzare la classica valigia rigida, ma una sacca morbida, poco ingombrante e facilmente stivabile.
- L'elettricità è preziosa quanto l'acqua: solitamente funziona a 12 volt e non a 220 volt, a meno che non si sia ormeggiati in un porto attrezzato. Per alcune zone di navigazione, è pressoché inutile portare apparecchi elettrici quali phon, carica cellulari (tranne quelli da accendisigari per auto), computer, ecc.
- L'abbigliamento deve essere pratico e sportivo.
- In mare il riverbero del sole è amplificato ed è facile scottarsi: portare creme con fattore di protezione adeguato è fondamentale.
- In navigazione, ma soprattutto in manovra, è opportuno calzare le scarpe per evitare di scivolare e tagliarsi: l'acqua salata rende molto lento e difficile il rimarginarsi delle ferite.
- Prima dell'imbarco, informare il proprio skipper in merito a:
 - particolari problemi clinici (es.: allergie a farmaci o intolleranze alimentari)
 - problemi di acquaticità (paura dell'acqua, paura di andare sott'acqua con la testa, non sapere nuotare)

