

## FOGLIO NOTIZIE CROCIERE A VELA

### PER UNA SETTIMANA A BORDO, COSA MI PORTO?

La valigia sarà rigorosamente uno zaino o un **borsone morbido** che, una volta svuotato e messi gli indumenti negli stipetti a disposizione, verrà riposto in un gavone (**PROIBITI trolley e borse rigide!**).

#### Al suo interno:

- federa, lenzuolo senza elastici e sacco a pelo leggero o coperta di pile;
- crema solare ad alta protezione (non oleosa), occhiali da sole (raccomandato il laccetto specialmente per quelli da vista) e cappellino di cotone (in barca, i raggi solari riflessi dalla superficie marina sono molto intensi e possono produrre scottature più facilmente e rapidamente che a terra);
- occorrente per la pulizia e l'igiene personale (sono vivamente consigliati i saponi marini totalmente biodegradabili dedicati alla nautica e reperibili facilmente in commercio o da Decathlon);
- un asciugamano dopo doccia (possibilmente in microfibra perché si asciuga velocemente);
- telo da mare o pareo, maschera tradizionale e boccaglio (sconsigliate le maschere "gran facciale");
- un sacchetto in cotone per la biancheria sporca;
- lista di quanto imbarcato (così da non dimenticare nulla il giorno dello sbarco).

#### Abbigliamento:

- biancheria intima, 2 paia di calzini da tennis, 2/3 costumi da bagno;
- 2 paia di pantaloncini corti tipo bermuda, 1 paio di pantaloni lunghi in cotone (sconsigliati i jeans), una tuta;
- 3/4 magliette di cotone a maniche corte, 1 maglietta a maniche lunghe;
- una felpa e un maglioncino di cotone o di lana;
- una giacca a vento leggera impermeabile (es. cerata, k-way o similare);
- un paio di scarpe leggere con suola bianca pulita o da barca (da utilizzare soltanto a bordo);
- un paio di infradito in gomma;
- consigliati un paio di guantini da vela (reperibili da Decathlon);
- borraccia personale.

#### Documenti in fotocopia:

- carta d'identità;
- certificato medico in corso di validità per l'attività sportiva non agonistica;
- tessera sanitaria;
- documentazione Covid-19 aggiornata alla normativa vigente.

Questi documenti saranno conservati dal Comandante con i documenti di bordo e la mancata presentazione di quanto sopra potrà rendere nulla l'iscrizione alle crociere.

#### MEGLIO SAPERE CHE:

- Andiamo a vivere una crociera su barche a vela dove gli spazi non sono quelli di casa! Da qui la necessità del rispetto del prossimo, dell'ordine, della disponibilità e di tutti quei valori che renderanno l'esperienza condivisa indimenticabile a tutti i membri dell'equipaggio (Staff incluso!).
- I cellulari, in mare, si perdono facilmente...! Meglio tenerli spenti in cabina ed approfittare dell'equipaggio di bordo per condividere idee, pensieri, bagni, passeggiate, piccole e semplici regate che si disputeranno tra la flottiglia...! Esiste il cellulare di bordo, sempre acceso, meglio utilizzare quello.
- A bordo abbiamo le comuni medicine (antipiretici, antidolorifici, creme dopo sole e per le scottature, etc.); qualora sia necessaria una cura particolare fornire l'occorrente al partecipante ed informarne lo staff Education Sport.

In barca, d'estate, le giornate si vivono in costume...! **E' inutile portarsi l'armadio da casa!!!**

**Buon Vento!**

#### **POTRAI SEGUIRE LE NOSTRE GIORNATE SU:**

Facebook (Education Sport), Instagram (educationSPORT.it), Telegram (EducationSportItalia) e Youtube (education sport).  
Se poi ti piace quello che facciamo, e vuoi farci un regalo, collega la tua carta fedeltà Decathlon alla nostra Associazione, o manda una foto della carta Decathlon con WhatsApp al n° 338.6587121 (Ermanno).

#### **I nostri contatti H24 7/7:**

Ermanno 338.6587121 - Daniele 335.8223952 - Giorgio 329.8129781