



## Ajánlott felszerelések az óceáni vitorlázásra a Trópusi Égövbe

Sportos és kényelmes ruházatot érdemes pakolni és arra kérünk mindenkit, hogy bőrönd helyett hátizsákot v összehajtható sporttáskát hozzon. Az idő nagy részében 25-30fok közötti a várható hőmérséklet.

### **1. Ruhák:**

Sok póló, rövidnadrág és fürdőnadrág, 2-3törülköző, szandál és/vagy papucs  
Egy darab pulóver és hosszú nadrág

### **2. Vitorlázáshoz:**

Fehértalpú sportcipő (Gumicszimat nem fontos hozni.)  
Vitorlás kesztyű, könnyű esőkabát  
Vitorlás vízhatlankabát és vízhatlannadrág (nem bélelt)

### **3. Napvédelem:**

UV védő napszemüveg, sapka és/vagy kendő  
Napvédő krém (minimum 30-as ajánlott) és napozás utáni nyugtató krém

### **4. Alváshoz:**

2db lepedő és párnahuzat és/vagy vékony hálósák (nagyon meleg van éjszaka)

### **5. Egyéb eszközök:**

Fényképezőgép (vízálló fényképezőgép vagy kamera vízhatlan tokkal), kamera, fejlámpa és kézi búvárlámpa, Vízhatlan tok telefonnak, Bicska, Búvármaszok, CD, DVD, könyvek (12V-220V átalakító vagy 12V-os töltők a telefonhoz/fényképezőgéphez stb.)

### **6. Tengeri betegségre:**

Stugeron (a legtöbb visszajelzés alapján ez jobb!) és/vagy Dedalon

**7. Gyógyszerek:** A hajón van természetesen elsősegélytáska és egy gyógyszeres doboz is. Mindenkit arra kérek azonban, hogy hozza el a saját gyógyszereit is, amire szüksége van és lehet (pl. sebtapasz, sebfertőtlenítő, sport krém, lázcsillapító, gyomorrontásra hashajtó és hasfogó).

**8. Étkezés:** Hazai fűszereket érdemes hozni paprika, pirosarany, vegeta, kolbász, pálinka, stb... A hajón közösen vásárlunk és főzünk, ezért kérünk minden kedves résztvevőt, hogy írja le nekünk előre, ha van különleges étkezési szokása. Vegetáriánus, esetleg valamire allergiás, érzékeny, vagy épp valamit nem szeret.

**9. Oltások:** A Magyarországi Oltóközpont ajánlása alapján egyénileg történik.

**Méder Áron**  
**Csendes-óceán egy kis szigetén... 2011. május 6**