



Ajánlott felszerelés az egyhetes adriai gyakorló / tanfolyam vitorlástúrához

1. Sportos és kényelmes ruházatot érdemes pakolni és arra kérünk mindenkit, hogy bőrönd helyett hátizsákot vagy összehajtható sporttáskát hozzon.
2. Az őszi és tavaszi gyakorló tanfolyam túrákon előfordulhat, hogy napközben 25 fok van és fürdünk a tengerben, de esténként már lehet hideg a levegő, ezért a rövidnadrág, fürdőruha mellett érdemes meleg ruhákat is hozni (pulóver, sapka, sál).
3. Vitorlázáshoz: fehér talpú sportcipő, gumicsizma, vízhatlan nadrág és kabát szükséges. Napvédő krém (esetleg napozás utáni nyugtató krém) nagyon ajánlott. Vitorlászkesztyű, UV védő napszemüveg, sapka és/vagy kendő ajánlott.
4. A hajón van ágynemű, de érdemes hálószákat hoznia, aki kicsit is fázós.
5. Kiegészítők: fényképezőgép (vízálló/vízhatlan tokkal), kamera, lámpa/fejlámpa, bicska.
6. Tengeri betegségre érdemes stugeront és/vagy dedalont hozni. A dedalon elálmosít, a stugeron nem, ezért szoktam ezt ajánlani inkább.
7. Gyógyszerek: a hajón van természetesen elsősegély táská, azonban arra kérek mindenkit hozza a saját gyógyszereit, amire szüksége van és lehet (sebtapasz, sebfertőtlenítő, sport krém, lázcsillapító, gyomorrontásra hashajtó és hasfogó).

Méder Áron
Ocean Sailing SE (oceansailing.meder.hu)