



## **MATERIAL NECESARIO PARA LA NAVEGACIÓN EN TRAVESÍA EN VERANO**

A continuación tenéis un listado de material necesario para la travesía:

- ✓ Ropa cómoda tipo camisetas, chándal, zapatillas deportivas, etc.
- ✓ Ropa de abrigo: para-vientos chaqueta / pantalón, forro polar medio o fino.
- ✓ Ropa de agua: impermeable (chaqueta y pantalones).
- ✓ Calzado náutico/deportivo de suela clara y botas de agua (o zapatillas de recambio).
- ✓ Gafas de sol, crema para protección solar y gorra.
- ✓ Saco de dormir, sábana bajera y funda de almohada (obligatorio por higiene)
- ✓ Toalla y neceser de baño.
- ✓ Linterna de mano o frontal (obligatorio por seguridad).
- ✓ Cámara de fotos (opcional).
- ✓ Lectura y música.
- ✓ Biodramina en pastilla o chicle.
- ✓ Recomendamos no navegar con el estomago vacío para evitar mareos.
- ✓ Mejor resultado contra el frío es abrigarse con varias capas y abrigar extremidades.
- ✓ Si tenéis alguna enfermedad o alergia debéis comunicarla al patrón.

Solemos llevar siempre más ropa de la que nos solemos poner, hay que ser práctico!!

Tener en cuenta que como sabéis un barco tiene el espacio limitado, con lo que solo podéis llevar una bolsa que debe contener lo imprescindible para los días que dura la travesía. A demás la bolsa no puede ser rígida o no entrará en los espacios para estiba.

**Recordar que el tiempo en la mar puede ser muy variable.**

Para cualquier consulta no dudéis en llamarnos a la escuela.

### **Escola de Navegació VENT NORD**

C/ Provença 142 bx  
08036 – BARCELONA  
Tlfn. 93 451 97 89

[info@ventnord.com](mailto:info@ventnord.com) // [www.ventnord.com](http://www.ventnord.com)