Lista rzeczy do zabrania w rejs

Sharks
Centrum Sportów Wodnych
SharksPL sharks.pl

Najważniejsze rzeczy :

- ❑ polisa ubezpieczenia KL, NNW, karta EKUZ
- ❑ paszport/ dowód osobisty
- ❑ odpowiednia waluta
- ❑ stosowane na stałe lekarstwa w odpowiednim zapasie, w szczelnym opakowaniu

Odzież :

- ❑ sztormiak
- ❑ kalosze lub inne buty nieprzemakalne
- ❑ dwa-trzy swetry lub polary
- ❑ dwie-trzy pary spodni
- ❑ ciepła bluza
- ❑ cieńsze bluzy lub koszule
- ❑ koszulki (T-shirt)
- ❑ dres
- ❑ ciepłe, grube skarpety do kaloszy
- ❑ rękawiczki
- ❑ ciepła czapka i czapka przeciwsłoneczna
- ❑ bielizna termo aktywna
- ❑ kalesony, getry lub spodnie polarowe – pod sztormiak
- ❑ ubranie na słoneczną pogodę
- ❑ jedna-dwie pary obuwia sportowego

Rzeczy dodatkowe :

- ❑ ręcznik
- ❑ kosmetyczka ze wszystkim co niezbędne
- ❑ klapki pod prysznic
- ❑ strój kąpielowy
- ❑ okulary przeciwsłoneczne
- ❑ krem z wysokim filtrem UV
- ❑ sznureczki, gumki lub smycze zabezpieczające do okularów, czapki z daszkiem, telefonu itp.
- ❑ zapasowa para okularów korekcyjnych
- ❑ książeczka żeglarska, patent
- ❑ aparat fotograficzny
- ❑ ładowarka, powerbank