



## **COSA PORTARE IN BARCA**

Ecco per Voi alcune indicazioni necessarie alla permanenza a bordo

### **NON PORTATE TANTE COSE**

lo spazio è poco, non è possibile lasciare oggetti o borse sul letto.

**NO** valige rigide o trolley a bordo: non ci sono spazi dove riporle.

**SI** borse e zaini.

A bordo si sta a piedi nudi. Non servono scarpe specifiche oltre a quelle del viaggio, a un paio di scarpe per camminare e fare trekking e alle ciabatte per la doccia.

### **COSA PORTARE**

- **CARTA D'IDENTITÀ**
- **TESSERA SANITARIA**
- un telo da mare
- un cappello di lana e un cappello per il sole
- crema solare
- due costumi da bagno
- una giacca a vento/ kway/giubbotto.
- occhiali da sole
- **1 lenzuolo con gli angoli e 1 federa + a vostra scelta 1 lenzuolo per coprirsi o sacco a pelo**
- 1 asciugamano per la doccia
- spazzolino da denti, dentifricio biodegradabile
- ciabatte per doccia
- ricambio biancheria
- un pile (o un maglione pesante) **IMPORTANTISSIMO**
- 1 felpe di ricambio
- 5 magliette T-shirt o polo di ricambio
- pantaloni corti
- 2 pantaloni lunghi comodi di ricambio
- un pigiama o una tuta per la notte
- Se non vuoi stare scalzo puoi portare 1 paio di scarpe leggere (tipo superga, vans) con la suola chiara da usare **SOLO** in barca

## CAPITOLO MEDICO SANITARIO

Anche se non attraverseremo l'Atlantico non avremo sempre un ospedale o una farmacia vicini. A bordo abbiamo una cassetta del pronto soccorso "base" ma vi chiediamo di organizzarvi nel caso ci siano esigenze particolari e di informarci rispetto ad eventuali allergie o problemi particolari.

Per il mal di mare a bordo si usa solo l'acciuga, visto che Travelgum o medicine simili contengono sostanze che provocano spesso effetti collaterali. Se volete portarli per sicurezza o perché già li avete usati, lo fate sotto la vostra totale responsabilità. Anche in questo caso vi chiediamo di informarvi prima riguardo ai vari prodotti (testateli ora che siete a terra, se volete).

## CAPITOLO ALIMENTARE E GASTRONOMICO

Idem come sopra per quanto riguarda casi particolari (allergici, celiaci o simili). Avvisateci per tempo, così da avere la possibilità di organizzarci.

## AMBIENTE

Ogni prodotto per l'igiene e la cura personale del corpo deve essere biodegradabile, poiché finisce, prima o tardi, in mare. Forniremo shampoo e bagnoschiuma per la doccia, se portate altro, fate attenzione che sia scritto "biodegradabile" (non basta "sostenibile", "100% green", "fatto con plastica riciclata/riciclabile").

Cercate di evitare flaconi e contenitori monouso in plastica, preferite saponette solide.