

PREPARARE IL BAGAGLIO



Utilizzare una borsa morbida e non valigie rigide!

Abbigliamento

- magliette a manica lunga
- pantaloni lunghi comodi
- felpe, maglioni o pullover
- cappello con laccetto antivento
- guanti da barca
- scarpe da barca
- pantaloni cerata o impermeabili
- giacca cerata o impermeabile
- costume da bagno
- ciabatte da mare
- _____

Comfort

- occhiali da sole
- telo mare
- _____

Salute

- balsamo labbra
- crema solare alta protezione
- crema doposole
- repellente zanzare
- farmaci di uso proprio
- ricette mediche personali
- integratori alimentari (se nec.)
- _____

Igiene personale

- asciugamani doccia e mani
- sapone doccia / shampoo
- spazzolino e dentifricio
- deodorante personale
- forbici unghie / nécessaire
- _____

Notte

- lenzuolo copri-materasso
- lenzuolo sopra + federa
- sacco a pelo o coperta
- tappi per le orecchie
- maschera notturna
- _____

Documenti

- carta d'identità / passaporto
- certificato medico (se necess.)
- libretto vaccini (se necessario)
- foglio contatti in caso necessità
- _____

Non scordare il coltello da vela!

