

## Propozycja rzeczy do zabrania na rejs/szkolenie

### Dokumenty:

- paszport ważny min 6 m-cy lub nowy dowód osobisty ( w zależności od rejonu żeglugi )
- patent żeglarski (jeżeli masz)
- nieprzemakalny pokrowiec lub woreczek na dokumenty

### Przydatne rzeczy:

- miękka torba na ubrania (należy unikać walizek i plecaków ze stelażem)
- w zależności od akwenu i pory roku polecamy sztormiak lub ciepłą kurtkę i kalosze
- polar lub ciepła bluza
- ciepła czapka i czapka z daszkiem - jako ochrona przed wiatrem, zimnem oraz słońcem
- obuwie z miękką i nie zostawiającą śladów na pokładzie podeszwą + klapki
- okulary przeciwsłoneczne (najlepiej zabezpieczone smyczą)
- krem z filtrem UV min. SPF 30 (gdy wieje wiatr mniej odczuwa się temperaturę)
- okulary pływackie lub zestaw do nurkowania (maska, rurka, płetwy), kąpielówki
- rękawiczki żeglarskie
- nóż z blokadą,
- latarka lub „czołówka”
- krótkie spodenki, spodnie długie lub dresowe, t-shirty, skarpetki, bielizna, inne ubrania na zmienną pogodę
- kosmetyki i ręcznik

### Lekarstwa:

- osobiste, specjalne (jeżeli coś bierzesz)
- na przeziębienie
- na biegunkę
- na chorobę morską Aviomarin
- zapasowe okulary lub soczewki kontaktowe (jeżeli nosisz)

### Pozostałe:

- dobry humor
- zapał do żeglowania