



**ALPHA**  
SAILING CLUB

# TRAVESIAS

¿Que necesito llevar a una travesía?

"Lo primero que tenemos que cargar en nuestro macuto son unas ganas irremediables de navegar, aprender y pasarlo bien."

## Documentación

Bolsita estanca (las de congelación de casa son una buena opción) Titulación- contrato club (copia)- Dni o pasaporte-telefono cargado- llaves de casa- coche etc.

## Salud

Bolsita estanca- biodramina- remedios habituales ( informar al patrón de las necesidades-dosis- dolencias- enfermedades (diabetes-hiper o hipo tensión-afecciones cardíacas etc), en el supuesto caso de que alguien se marease y no fuese posible su recuperación a bordo, se amarrará en algún puerto cercano para que pueda bajar y regresar a casa.

## Seguridad

Crema Sol- Gorra- Gafas- Guantes- calzado y ropa adecuada- **FRONTAL para la noche) con luz blanca y roja**

## vestuario de navegación

El vestuario dependera de la Epoca del Año y de la meteorología local calzado de suela Blanca o incolora y de agarre a la cubierta- zapatillas- botas- ropa térmica (camisetas-sudaderas-chaqueta) bolsa de dormir- Ropa de agua (impermeable)- calcetines etc.

## Avituallamiento y alimentación

Para las travesías del club cada tripulante llevará sus bebida y su comida, la comida puede ser taper- sandwich-bocadillos-empanada etc.... especialmente en la travesía de 24 horas. donde no se para en ningún puerto. En las travesías de 4 y 5 días, si se para cada 12-14 o 24 h horas en algún puerto, allí podeis hacer acopio de nuevos alimentos o bien se puede comer y cenar en restauración. Podeis llevar lo que querais tanto para comer como para beber.

el club, dispondrá de alimentos azucarados-agua- frutos secos- cafe- te- refrescos en general, pero si hiciera mala mar es complicado y peligroso cocinar, más que nada por los mareos que la estancia en cocina pueda provocar.

**BUENA PROA**