



РЕКОМЕНДОВАНИЙ СПИСОК ДЛЯ 7-ДЕННОГО ВІТРИЛЬНОГО РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОХОДУ

ДОКУМЕНТИ ТА ФІНАНСИ

- Закордонний паспорт (дійсні ≥ 6 місяців після повернення)
- Банківські картки / невелика сума готівки в євро

БАГАЖ

- М'яка складна сумка або рюкзак (без жорстких валіз)
- Невеликий водонепроникний рюкзак для берегових прогулянок

ОДЯГ (БАЗОВІ ТА СЕРЕДНІ ШАРИ)

- Футболки з швидковисихаючої тканини $\times 4-5$
- Лонгсліви $\times 2$
- Легка фліска / худі $\times 1-2$
- Легінси або спортивні штани $\times 1$
- Шорти $\times 2$ і легкі штани $\times 1$
- Купальник / плавки $\times 2$

ЗАХИСТ ВІД НЕПЕРДБАЧУВАНОЇ ПОГОДИ

- Дихаюча водонепроникна куртка
- Водонепроникні штани (особливо корисні навесні)
- Пухова або синтетична тонка утеплююча кофта
- Вітрозахисна шапка-біні або баф
- Яхтові рукавички (за бажанням активно брати участь в швартовці)
- Не залишаюче слідів взуття (кеди, мокасини з білою підошвою)
- пляжні шльопанці / сандалі
- Теплі шкарпетки $\times 2$

СОНЦЕ ТА ЗДОРОВ'Я

- Поляризовані сонцезахисні окуляри зі шнурком
- Капелюх з широкими полями або кепка

- Крем SPF 50+ і бальзам для губ SPF
- Особисті ліки та таблетки від завололисування
- Міні-аптечка (пластирі, антисептик, знеболювальне)

ЗАСОБИ ГІГІЄНИ

- Мило / шампунь
- Зубна щітка й паста
- Дезодорант
- Мікрофібровий рушник (швидке висихання)
- Вологі серветки та сухі паперові хустинки

ЕЛЕКТРОНІКА

- Смартфон + водозахисний чохол
- Power bank $\geq 10\,000$ mAh
- Кабелі + універсальний EU адаптер
- Екшн-камера / дрон + запасні батареї, SD-карти (при бажанні знімати відео та фото)

КОМФОРТ У КАЮТІ

- Беруші та маска для сну
- Надувна туристична подушка

ДОДАТКОВО

- Індивідуальна багаторазова пляшка для води
- Термокружка / термос
- Маска для снорклінгу
- Особистий блокнот + ручка