



CONSEJOS PARA LAS PRACTICAS DE MOTOR Y VELA

¿Que ropa es la mas adecuada?

La ropa debe ser cómoda y práctica. En función de la época del año debes preveer mas o menos abrigo.

Es necesario llevar un impermeable o traje de agua.

El calzado debe ser cómodo y con un buen agarre. Unas zapatillas o náuticos serán la mejor opción.

Aconsejable gafas de sol y una gorra.

Para las salidas en verano, llevar bañador, toalla y un protector solar.

Una mochila para guardar todo tu equipo.

¿Me llevo algo para comer?

La duración de las prácticas es larga. Te aconsejamos llevarte algo de comida y alguna bebida.

Puedes llevar algún bocadillo, galletas, frutos secos, fruta.

Evita los productos lácteos y con alcohol.

¿Es fácil marearse?

Algunos consejos para antes de embarcarte:

- Haber comido un par de horas antes de subir al barco. Evitar comidas grasas.
- No tomar lácteos.
- No tomar bebidas alcohólicas

Si tu tendencia es a marearte, te aconsejamos tomar biodramina con cafeína dos horas antes de embarcarte.