

## Recomendaciones para las Actividades de Esfuerzo Invierno 2014-2015

### ➤ Vela y Piragüismo:

- La **ropa** debe de ser lo más **cómoda** posible y **acorde con la meteorología** del día.
- Es conveniente **ir siempre abrigado** y llevar un impermeable para días de frío y nublados. Los días de buen tiempo también es necesario llevar ropa de abrigo ya que navegando puede hacer frío (pantalón chándal, jersey, sudadera, chaqueta...).
- **Gorra o gorro para el sol o el frío.**
- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares aunque estemos en invierno.
- **Gafas de sol**, importantes para quienes la claridad y el reflejo del sol en el agua les afecte en la visión.
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes y después de la actividad.
- **Mochila con ropa de cambio** al completo.

### ➤ Natación:

- La **ropa** debe de ser lo más **cómoda** posible para ir a la piscina (ropa deportiva).
- **Bañador.** Quienes puedan, traer puesto el **bañador** de casa bajo la ropa, para agilizar la dinámica en el vestuario.
- **Gorro de baño.** Obligatorio para poder entrar en la piscina.
- **Chanclas de goma.** Obligatorio su uso en toda la piscina.
- **Gafas de piscina.** Importantes para quienes el cloro del agua les moleste en los ojos.
- **Toalla, gel y champú de ducha.**
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes y después de la actividad.
- **Mochila con la ropa de cambio necesaria.**

### ➤ Fitness:

- La **ropa** debe de ser lo más **cómoda** posible para la práctica de ejercicio físico (ropa y zapatillas deportivas)
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes y después de la actividad.
- **Mochila con la ropa de cambio necesaria.**