

## Recomendaciones para las Actividades de Esfuerzo Verano 2018

### ➤ Vela y Piragüismo Inclusivo:

- La **ropa** tiene que ser lo más **cómoda** posible y **acorde con la meteorología** del día.
- Para días de buen tiempo y calor es conveniente venir con indumentaria de verano (bañador, chándal, pantalón corto, deportivas, camiseta, polo, chanclas cerradas...), sin embargo, es importante traer siempre ropa de abrigo ya que navegando puede hacer frío (jersey, sudadera, chaqueta...).
- Para días de frío y nublados, es conveniente venir abrigado y traer un impermeable por si caen algunas gotas de agua.
- **Gorra para el sol.**
- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares.
- **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, durante y después de la actividad.
- **Mochila con ropa de cambio** al completo.

### ➤ Ayuda en Playa:

- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares.
- La **ropa** tiene que ser lo más **cómoda** posible para ir a la playa. Importante traer puesto el **bañador** de casa.
- **Toalla para playa.**
- **Gorra para el sol.**
- **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, durante y después de la actividad.
- **Mochila con ropa de cambio.**

### ➤ Senderismo inclusivo:

- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares.
- La **ropa** tiene que ser lo más **cómoda** posible para realizar la ruta.
- **Gorro para el sol.**
- **Gafas de sol**, importantes para quienes la claridad y el reflejo del sol les afecte en la visión.
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes, durante y después de la actividad.
- **Mochila** para la bebida, ropa de abrigo o impermeable.