

## Informazioni Utili

### Sistemazione a bordo:

Ricordate che a bordo lo spazio dove stoccare le cose personali è pochissimo. Considerate di avere a disposizione un armadietto tipo quelli delle palestre di 100 x 30 x 40 (HxLxP).

Vi chiedo di organizzarvi con un sacco a pelo (la primavera può essere fredda) oppure con una coppia di lenzuola singole (le coperte le abbiamo a bordo). Portate anche l'asciugamani. Questa richiesta vi viene fatta perché Adriatica navigherà continuamente e le tappe nelle città che ci possano offrire servizi di lavanderia sono troppo corte.

### Dotazioni di bordo:

Adriatica è dotata di elettricità a 220V, come a terra. Per produrla utilizza un generatore che funziona per alcune ore al giorno. Quando questo non è in attività possiamo produrre una piccola quantità di 220V anche trasformando l'energia accumulata nelle batterie oppure prodotta da generatori eolici e solari, sufficiente per ricaricare computer, telefonini o telecamere.

### Abbigliamento:

La maggior parte dell'abbigliamento personale sarà conservato direttamente nella propria sacca (morbida), tenuta sulla cuccetta, in cabine da 3 persone. Tutto quello che indico di seguito sta in un grosso zaino.

I bagni sono 1 per cabina e hanno spazio sufficiente per riporre il proprio beauty.

#### Cosa portare

- a. K-way o completo anti pioggia: le notti sono umide anche se non piove
- b. Stivali di gomma, se piove
- c. Scarpe da barca con suola chiara
- d. Ricambi intimo (cambiarsi prima di andare a dormire tiene più caldi)
- e. Polar, pile o maglione pesante
- f. Un pantalone lungo e una tuta da mettere sotto (o calza di pile)
- g. Guanti, invernali
- h. Cappello di lana e collare di pile o sciarpa
- i. Calze di ricambio
- j. Asciugamano e telo doccia
- k. Medicine per uso personale, se necessarie
- l. Creme, colliri e protezioni per il sole e il vento
- m. Occhiali da sole (importante)
- n. Sacco a pelo (per chi navigherà in notturna)
- o. Beauty per toilette personale
- p. Una torcia per leggere o girare di notte con batterie di ricambio
- q. Un barattolo di Nutella per l'equipaggio!

### Salute e medicina:

Avvisare se si hanno malattie particolari o si soffre di epilessia, asma, diabete o altre sindromi che potrebbero dare dei problemi. In mare l'assistenza medica è solo via radio. In caso di problemi l'assistenza potrebbe necessitare diverse ore.

Adriatica possiede una farmacia abbastanza ricca. Oltre ai medicinali obbligatori abbiamo una buona quantità di antibiotici, antipiretici e antinfiammatori. Possiamo risolvere un mal di denti o un attacco di mal di schiena. Ma non abbiamo un medico a bordo. Quindi pensate a ciò che vi serve personalmente e comunicatemi eventuali situazioni personali ([adriatica.vpc@gmail.com](mailto:adriatica.vpc@gmail.com)).