

## **Ważne informacje i wyposażenie dla Uczestnika, czyli jak się przygotować do zajęć wodnych**

### 1. Ubiór na rejs:

- Obuwie sportowe z miękką podeszwą (nie klapki czy buty typu wojskowego). Dopuszczalne są sandały z zapięciem z tyłu.
- Kurtka lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- Czapka lub czapka z daszkiem.
- Prosimy o zdjęcie na czas rejsu wszelkiej biżuterii.
- Polar lub sweter i przeciwwiatrowa kurtka (**prosimy ubrać się cieplej niż ubralibyśmy się idąc tego dnia do pracy**).

### 2. Uczestnik zabiera dodatkowy prowiant i napoje we własnym zakresie.

### 3. Aparaty fotograficzne, telefony komórkowe, okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne: Prosimy pamiętać, że te urządzenia mogą ulec uszkodzeniu podczas rejsu. Sugerujemy zadbać o bezpieczeństwo sprzętu dopinając do nich pasek, łańcuszek lub smycz zabezpieczającą.

### 4. Na wodzie słońce szczególnie szybko i mocno opala. Dlatego warto wziąć ze sobą krem ochronny z filtrem.

