



Ayuntamiento de Orihuela

PROGRAMA DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES NÁUTICOS

– MATERIAL NECESARIO PARA PARTICIPAR –

Para garantizar una experiencia segura y cómoda durante el desarrollo de las actividades náuticas, es importante que cada participante traiga el siguiente material dividido en el necesario para realizar la actividad y después de la misma.

Material a llevar puesto desde casa (inicio de la actividad):

- Bañador (preferiblemente ajustado y cómodo para la actividad acuática)
- Camiseta técnica o de lycra (para protegerse del sol durante la actividad)
- Chanclas o esarpines (calzado adecuado para zonas húmedas y resbaladizas)
- Protector solar aplicado previamente
- Gorra o similar (para protección solar adicional)

Material para después de la actividad (llevar en una mochila):

- Toalla grande
- Ropa limpia y seca para cambiarse
- Calzado seco
- Botella de agua reutilizable
- Merienda saludable (fruta, bocadillo...)

Recomendaciones adicionales:

- Mochila cómoda e impermeable para guardar todo el material
- Bolsas plásticas o estancas para ropa mojada
- Gafas de sol con cinta o sujeción (opcional, pero recomendable)
- Evitar objetos de valor (relojes, móviles, joyas...)

IMPORTANTE: ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO LLEVAR TELÉFONOS MÓVILES, TANTO DURANTE LA ACTIVIDAD COMO EN EL TRAYECTO EN AUTOBÚS.