

CHECKLIST:
QUÉ METER
EN TU MOCHILA
PARA UNA
TRAVESÍA
DE NATACIÓN



Mete todo esto en tu mochila

Revisa uno por uno antes de cada travesía.

Comprueba cuando termines, y no te dejes nada:

IMPRESINDIBLE

- El traje de baño (o tri-traje)
- Gafas (2 por lo menos)
- Traje de neopreno
- Toalla
- Chanclas
- Vaselina / Lanolina / Lubricante
- Toalla para limpiar vaselina
- Bolsa para elementos mojados
- Crema solar (+antimedusas)

SI LLEVAS NEOPRENO

- Toalla para secarlo y cuidarlo
- Bolsa para ponértelo

SI SUELES USAR...

- Boya de seguridad
- ChampionChip / chip
- Reloj GPS
- Spray Anti-Vaho para gafas

ACONSEJABLE

- Gorro
- Silbato
- Spray Reflex
- Vendas / Esparadrapo
- Ropa para la espera
- Agua / Comida
- Una mochila grande

PERSONAL:

Apunta tus preferencias y objetos personales:

-
-
-
-
-

[Más detalles: clic aquí](#)