



Här är ett förslag på vad du kan ha med dig på seglingen. Tänk på att packa i en **mjuk väska** som går att stuva undan. Packa gärna ett litet "nöd-kit" med badkläder, mediciner, solglasögon etc och lägg i handbagaget, eftersom vi i regel seglar ut redan på lördagen och inte hinner vänta in eventuellt försenat bagage.

## Kom ihåg

- Skicka en kopia av ditt pass till dig själv på en mailadress som du kan nå via internet i fall det skulle komma bort
- Skicka dina flygtider till skepparen

## Resa och Elektronik

- Pass
- Flygbiljetter och tider för hemfärd
- Hörlurar
- Kamera, laddare
- Ev Nautiskt kompetensbevis "blå bok"
- Kroatiska Kuna (HRK) efter behov, det vanligaste är att man tar med sig ca 3000 HRK
- Mediciner om du tar sådana + en medicinlista och numret till din läkare
- Mobiltelefon och laddare
- Vattentätt fodral till mobilen om du har
- Musik, möjlighet att spela USB, Bluetooth, AUX

## Kläder

- Bikini/Badkläder
- Bra skor att gå på stigar, berg och vägar med, gärna gympaskor som du kan ha på morgongympan också - skönt att resa i :)
- Keps/solhatt
- Kläder för kvällsbruk - men inte FÖR fancy, helt ok att återanvända - det går åt mycket färre ombyten än man tror
- Långärmad tunnare skjorta/tröja ifall solen tagit för mycket någonting
- Linnen ("singlets" på norsk)
- Mjukisbyxor
- Regnjacka/seglarjacka modell tunn ifall det kommer en skur eller skvätter lite
- Sandaler/skor som går att gå i vatten med (finns att köpa billigt i Kroatien)
- Sarong eller likande kan vara skönt att ha
- Shorts
- Solglasögon
- Träningskläder för morgongympa
- Undertröja - ja faktiskt, kan vara skönt att sova i för det kan vara svalt om natten (om vi reser off season)
- Varm tröja/hoodie, det kan vara svalt på kvällarna

## Övrigt

- After sun/Aloe Vera-gel<sup>1\*</sup>
- Solskyddsfaktor 30 för ansiktet\*
- Solkrämer, tänk på att solen tar mer på havet och mer än hemma i Sverige
- Badlakan för sol och bad - helst inte en vit, den blir lätt smutsig :)
- Bok, kortlek, handarbete...?
- Egen kudde om du vill
- Ficklampa/pannlampa - det kan bli riktigt mörka kvällar
- Glasögon/linser + tillbehör
- Necessär som du brukar ha den
- Öronproppar
- Sjösjuketabletter/-plåster om du behöver
- Specialmat om det är något du behöver ta med
- Strandväska/ryggsäck för utflykter
- Tuschpenna för märkning

## För Herbalifevänner

- Hydrate! (minst en om dagen; viktigt i värmen!)
- Shakepulver; 2 om dagen
- Shakebägare och måttsked (märk med namn)
- Rebuild; några portioner i ziploc-påse
- Proteinbars; en om dagen

## Annat som kan vara bra att veta

- 12V-uttag finns hela tiden
- 220-uttag finns de flesta kvällarna när vi ligger i hamn
- Liten duschhandduk och lakan finns
- Ett par cyklop och snorklar + fenor finns ombord
- Kaffemaskin "Dolce Gusto" finns ombord! Köp med dig de kapslar du själv vill ha under veckan.
- Mixer C3 Mix & Go finns ombord för att göra smoothies om man vill.
- Packa i MJUK väska som går att stuva undan!
- Räddningsvästar finns om det skulle behövas, annars seglar man utan flytväst och ser till att hålla sig kvar ombord!
- Tips: packa gärna i mindre tygpåsar i din väska så håller du reda på sakerna lättare!
- Trådlöst nätverk finns oftast ombord

---

\* Handla gärna dina tillbehör på [www.el-tabasco.com/se/shop](http://www.el-tabasco.com/se/shop)

---