



Anexa 3 - Listă extinsă de recomandări de echipament

Recomandările noastre pentru un echipament complet - maraton de vâslit și înoptare în natură	
Îmbrăcăminte	<p>haine care să asigure protecție împotriva soarelui, vântului, ploii, umidității temperaturilor din timpul nopții, țânțarilor etc</p> <p>haine in culori deschise care sa nu absoarbă căldura soarelui, haine lejere și subțiri care lasă aerul să circule pentru a preveni transpirația</p> <p>haine termice</p>
Încălțăminte	sport / de apă / șlapi (cros)
Trusa de prim ajutor	<p>Comprese și fașe sterile - în cazul tăieturilor, juliturilor sau arsurilor</p> <p>Fașă elastică - pentru a bandaja încheieturile pentru susținere și compresie</p> <p>Rolă de leucoplast - pentru a lipi compresele sau pentru a preveni băcăturile și bășicile. Poate fi folosit și la repararea echipamentului în caz de urgență</p> <p>Pensetă și pensetă anti-căpușe – pentru așchii sau căpușe</p> <p>Foarfecă</p> <p>Ace de siguranță (bistoș-uri)</p> <p>Vată sau dischete demachiante - pentru curățarea rănilor sau aplicarea soluțiilor dezinfectante</p> <p>Mănuși chirurgicale</p> <p>Plasturi de diferite dimensiuni - pentru tăieturi mici, bășici, julturi, arsuri, etc.</p> <p>Unguent cu antibiotic - <i>Baneocin</i>, pentru răni infectate la nivelul pielii</p> <p>Soluție dezinfectantă - <i>Apă oxigenată, alcool sanitar, betadină, rivanol</i> - pentru curățarea și dezinfectarea rănilor</p> <p>Cremă antiinflamatoare - <i>Diclofenac</i>, pentru ameliorarea inflamațiilor și durerii musculare sau a încheieturilor</p> <p>Medicamente diverse - <i>Ibuprofen</i>, pentru inflamații musculare; <i>Paracetamol</i> - pentru febră; <i>Aspirină, Furazolidon</i> - antidiareic; <i>Aerius, Claritine</i> - pentru prevenirea și eliminarea reacțiilor alergice; <i>Dicarbocalm</i> - pentru aciditate la stomac.</p> <p>ATENȚIE! Fiecare persoană ar trebui să aibă propria selecție de medicamente pentru a elimina riscul de alergii sau reacții secundare la medicamente necunoscute. În funcție de necesități, puteți completa și cu alte medicamente.</p> <p>Trusa trebuie să fie mică și compactă, impermeabilă și rezistentă la șocuri.</p>
Necesar camping	<p>cort</p> <p>sac de dormit</p> <p>saltea (autogonflabilă, gonflabilă, de tip izopen)</p> <p>veselă de camping (Nu de unică folosință!!! - farfurii de plastic sau de tablă, bol, o cană ușoară de aluminiu, spork (tacâm care are o parte furculiță și o parte lingură)</p> <p>termos pentru păstrarea lichidelor reci / calde</p> <p>briceag multitoool (desfăcător de conserve, șurubelniță, tirbușon, forfecuță, pensetă etc)</p> <p>arzător - cu gaz, combustibil lichid sau solid și veselă pentru gătit, pentru situațiile în care doriți să preparați mâncare caldă, ceai/cafea</p> <p>burete de vase</p> <p>detergent pentru vase, prosop vase</p>



	<p>saci menajeri, diferite dimensiuni</p> <p>folie de aluminiu</p> <p><i>Notă! Dacă e vorba de foc, el poate să devină periculos destul de repede. Evitați zonele unde există risc de incendii (lângă sau în cort, în iarbă foarte uscată). Nu lăsați focul nesupravegheat și asigurați-vă ca este stins la final.</i></p>
Iluminare	<p>frontală</p> <p>lampă de camping</p> <p>baterii de rezervă</p>
Protecție solară împotriva insolațiilor, durerilor de cap, arsurilor pielii	<p>pălărie / șapcă cu protecție pentru ceafă și urechi (ideal cu prindere de tricou sau sub bărbie, pentru a nu o lua vântul)</p> <p>ochelari de soare</p> <p>buff / eșarfă</p> <p>crema cu factor de protecție ridicat și loțiune de hidratare</p> <p>haine tratate special contra razelor UV pentru a proteja pielea împotriva arsurilor solare</p>
Protecție anti insecte (țânțari, tăuni, căpușe)	<p>spray contra țânțarilor și insectelor</p> <p>spray ce se aplică după mușcături, pentru calmarea mâncărimilor</p> <p>spirale și bastonașe fumigene</p>
Alte accesorii	<p>mănuși de bicicletă pentru protejarea mâinilor de bătăături în timpul vâsliului</p> <p>rucsac / geantă cu membrană impermeabilă sau cu protecție împotriva umidității / saci impermeabili / huse impermeabile</p> <p>folie de supraviețuire</p> <p>baterie externă / solară pentru telefon</p> <p>uier</p> <p>telefon încărcat / husă impermeabilă pentru telefon</p> <p>cabluri</p> <p>acte</p> <p>bani</p> <p>aparat foto</p> <p>dopuri pentru urechi (izolează fonic)</p> <p>vestă de salvare</p> <p>pagaie / padelă</p> <p>echipament de orientare (hartă, busolă)</p> <p>echipament de pescuit</p> <p>ace și ață de cusut</p> <p>jocuri – cărți de joc, table, șah etc</p> <p>carte de citit / audiobook / radio / mp3 / căști</p> <p>cordelină</p> <p>hamac</p> <p>bandă izolatoare, power tape</p> <p>lopățică mică (pliabilă)</p> <p>duș solar</p> <p>plasă protecție anti țânțari</p>



Trusa de igienă personală	periuță și pastă de dinți șervețele umede deodorant absorbante demachiant săpun mic (de preferabil săpun ecologic) hârtie igienică / batiste de hârtie cremă hidratantă prosoape gel dezinfectant / spirt
Alimente și depozitarea lor (lada frigorifică)	fructe (proaspete sau deshidratate) ciocolată neagră, batoane energizante (oferă energie pentru drum) semințe, nuci, alune, miere, dulceață biscuiți, nuga, chec pâine, cereale ouă brânză, cașcaval iaurt lapte praf, cafea, ceai conserve – carne, pește sau ficat cartofi, paste, mazăre, orez, ceapă, legume (ardei, morcovi)

Note!
Pe durata maratonului de vâsliț răspunderea supravegherii minorilor revine exclusiv adultului în grija căruia se află aceștia
Camparea se face în cort propriu.
Mesele și gustările sunt responsabilitatea fiecărui participant.
Dacă doriți să gătiți mâncarea – aveți nevoie de echipament adecvat.
Cheltuielile legate de transportul până la Tulcea și de la Mila 23 la Tulcea sunt responsabilitatea fiecărui participant în parte.
Taxa de acces în Rezervația Biosfera Delta Dunării intră în responsabilitatea participanților la tură. (se poate achita online pe https://permise.ddbra.ro/ sau prin SMS la 7494 (TUR7 urmat de Nume și Prenume aka TUR7BADEA MIHAI), sau direct de la automatele din sediul ARBDD). Permis acces sejur 7 zile (15 lei) / Permis acces până la finele anului (30 lei)
Bea regulat apă pe timpul traseului pentru a evita deshidratarea!!!
Necesarul de apă este asigurat de organizatori, prin sprijinul generos Aqua Carpatica.
Fiecare participant la tură este responsabil de strângerea și depozitarea gunoierului propriu.
Organizatorii vor oferi ghidaj în gestionarea conștientă a deșeurilor și în opțiuni/alegeri sustenabile.
Vesta de salvare trebuie purtată pe toată durata activității de vâsliț.

Ce asigură organizatorii:
asistență permanentă
organizare locuri de campare
veste și pagăi pentru cei care merg în canotci
apă de băut
sprijin pentru cele mai bune opțiuni de transfer Mila 23 - Tulcea (inclusiv a caiacelor)

