



# Curso de Educadores al Aire Libre

## Navegación a Vela

### Lista de Equipo

Esta es la lista de equipo necesario para tu curso. Todo lo que esta marcado con el símbolo \$ esta disponible a la venta en NOLS, pero sugerimos que lo compres antes de llegar a nuestras instalaciones, ya que los precios son más altos debido a costos de flete y en algunos casos, de importación.

Sus instructores inspeccionarán su equipo en el primer día del curso y determinarán si el equipo es adecuado o no para su uso. Si algún artículo o equipo no es necesario, usted puede dejarlo junto con su equipaje en los armarios destinados para este fin. Todo este equipo, se puede encontrar fácilmente en su guardarropa en casa, en tiendas de segunda mano o comprados por un costo moderado en tiendas de actividades al aire libre.

NOLS México proporcionará todo el equipo grupal, tal como, comida, utensilios para cocinar, carpas, remos, chalecos salvavidas, libros y otras fuentes de información, equipo de buceo, (puedes traer tu mascara y snorkel), equipo de seguridad, equipo de primeros auxilios, etc. El equipo grupal, se comparte y es llevado por todo el grupo durante la expedición.

**IMPORTANTE:** Lo que tiene una x, NOLS lo provee para el estudiante. El resto del equipo grupal que proveemos, no se encuentra descrito en esta en esta lista.

Ropa para la parte superior del Cuerpo	Cantidad	Check
Termal de manga larga de poliéster (no se acepta algodón) (\$)	1	
Chaleco de Polar o poliéster (Opcional)	1	
Chamarra de Polar o poliéster (Ligera y térmica) (Opcional) (\$)	1	
Chamarra Rompevientos	1	
Camiseta de Poliéster (Ligera, secado rápido) (\$)	1	
Camiseta de Manga larga de Poliéster (Provee protección del sol) (Opcional)	1	
Traje de baño (Shorts sintéticos y brasier deportivo funciona) (\$)	1	
Brasier Deportivo (Para mujeres) (\$)	2	

Ropa para la parte Inferior del Cuerpo	Cantidad	Check
Termales o pantalones de poliéster (\$)	1	
Pantalones Rompe Vientos	1	
Shorts para el campamento (Sintéticos) (\$)	1	
Pantalones tipo fleece (Opcional)	1	
Ropa Interior (\$)	2-3	

<b>Cabeza, cuello y manos</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Check</b>
Gorro para el frío (\$)	1	
Gorra o sombrero para el sol (Muy Importante) (\$)	1	
Lentes para el sol (Muy Importante) (\$)	1	

<b>Calzado</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Check</b>
Zapatos de Agua, tenis usados o de buceo (Cerrados, que cubran tobillos y dedos del pie)	1	
Tenis deportivos ligeros o huaraches cerrados (Para el campamento, no para estar mojados)	1	
Calcetines (Sintéticos o de lana)	2	
Calcetines de neopreno (Opcional) (Si los tienes, tráelos contigo)	1	

<b>Equipo para dormir</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Check</b>
Saco para dormir / Sleeping Bag (De 30°F / -1°C a 50°F / 10°C)	1	
Colchoneta para dormir: Espuma sólida o Thermarest. (NOLS puede proveer espuma sólida)	1	
Saco de Vivac (Opcional) (En caso que lo tengas, tráelo contigo)	1	

<b>Mochilas y Bolsas</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Check</b>
Bolsa Grande para playa	1	X
Bolsas pequeñas para artículos varios (Puedes usar tipo Ziploc)	2-3	
Bolsas Plásticas (Tipo negras de Basura) (Utilizadas para hacer tu sistema a prueba de agua)	3	
Bolsa Mediana con Cierre	2	X
Bolsa Pequeña con Cierre	1	X
Bolsas secas (Equipo utilizado para hacer tu sistema a prueba de agua) (Opcional) (Si lo tienes, tráelo)	1	

Artículos Diversos	Cantidad	Check
Cordón para sostener lentes (\$)	1	
Cuchara	1	
2 Botellas de Agua c/u de un litro o Camelback. (Capacidad Total de 2 Ltrs.) (\$)	2	
Encendedor (\$)	1	
Lámpara para Cabeza (Lámpara Frontal) (\$)	1	
Lápiz y/o Pluma (\$)	2	
Crema con protector solar para labios (\$)	1	
Crema Bloqueadora Solar (Muy Importante) (\$)	1	
Pilas extras para tu lámpara frontal (\$)	3-4	
Cuaderno pequeño (\$)	1	
Pañuelo de algodón	2	
Reloj aprueba de agua con alarma	1	
Cepillo de dientes	1	
Pasta de dientes tamaño chico	1	
Cámara (Opcional)	1	
Termo para bebidas calientes (Opcional)	1	
Equipo de Higiene Personal (Mujeres: Tampones, toallas sanitarias, toallitas húmedas, etc.)	1	
Navaja de Bolsillo tamaño chico (Opcional)	1	

Si tienes preguntas o dudas, puedes escribirnos a la siguiente dirección: [admisiones\\_mexico@nols.edu](mailto:admisiones_mexico@nols.edu). Si quieres preguntar algo acerca del equipo, contacta directamente a nuestro personal a la siguiente dirección: [equipment\\_mexico@nols.edu](mailto:equipment_mexico@nols.edu) **IMPORTANTE** haz CC de tu correo a: [admisiones\\_mexico@nols.edu](mailto:admisiones_mexico@nols.edu)

Si tienes pensado comprar equipo en nuestras instalaciones, trae efectivo contigo, ya que no contamos con terminal bancaria dentro de la escuela.

Si no tienes o no puedes conseguir algo de esta lista antes de tu curso, avísanos con anticipación, para darte algunos consejos o ver como te podemos ayudar.