



# CURSO DE LIDERAZGO DE KAYAK DE MAR

## LISTA DE EQUIPO

Esta es la lista de equipo necesario para su curso. Todo lo que está marcado con el símbolo \$ está disponible a la venta en NOLS, pero sugerimos que lo compre antes de llegar al curso, ya que los precios de nuestra mercancía son más altos debido a costos de flete y de importación.

Usted y sus instructores inspeccionarán su equipo en el primer día del curso y determinarán si el equipo es adecuado o no para su uso en la expedición. Usted puede traer consigo equipo con el que normalmente hace kayak de mar o actividades al aire libre, aunque no se encuentre dentro de esta lista. Si algún artículo o equipo no es necesario para el curso, usted puede dejarlo junto con su equipaje en el espacio destinado para este fin. Todo este equipo se puede encontrar fácilmente en su guardarropa en casa, en tiendas de segunda mano o en tiendas de actividades al aire libre.

NOLS México proporcionará todo el equipo grupal que se utilizará durante la expedición, tal como, comida, estufas, utensilios para cocinar, carpas, embarcaciones, chalecos salvavidas, libros y otras fuentes de información, equipo de seguridad, equipo de primeros auxilios, etc. El equipo grupal se comparte y es llevado por todo el grupo durante la expedición. La comida durante la expedición NO incluye café, carnes frías, mate o ninguna de tus golosinas favoritas, por lo que si tú quieres, puedes traer contigo.

**IMPORTANTE:** Lo que tiene una X, NOLS lo provee para el estudiante. El símbolo (\$) significa que NOLS lo tiene a la venta. El resto del equipo grupal que proveemos, no se encuentra descrito en esta lista. La lista de equipo, es una guía para ti, por lo que NO necesitas enviarnos este documento escaneado por correo.

Ropa para la parte superior del Cuerpo	Cantidad	Check
Termal de manga larga de poliéster (100% Sintético, no se acepta algodón) (\$)	1	
Chaleco de Polar o poliéster (Opcional)	1	
Chamarra de Polar o poliéster (Ligera y térmica) (Opcional) (\$)	1	
Chamarra Rompe vientos	1	
Camiseta de Poliéster (Ligera, secado rápido) (\$)	1	
Camiseta de Manga larga de algodón (Provee protección solar) (Poliéster – Opcional)	1	
Traje de baño (Shorts sintéticos y top deportivo funciona) (\$)	1	
Top Deportivo (Para mujeres) (\$)	2	
Camiseta o camisa de Algodón (Color claro para protección solar) (\$)	1	

Ropa para la parte Inferior del Cuerpo	Cantidad	Check
Termales o pantalones de poliéster (100% Sintéticos, no se acepta algodón) (\$)	1	
Pantalones Rompe Vientos	1	
Shorts para el campamento (Sintéticos) (\$)	1	
Pantalones tipo fleece o polar (Opcional)	1	
Ropa Interior (\$)	2-3	

Cabeza, cuello y manos	Cantidad	Check
Gorro para el frío (\$)	1	
Gorra o sombrero para el sol (Muy Importante) (\$)	1	
Lentes para el sol (Muy Importante) (\$)	1	
Guantes para remar o para el sol (Opcional) (En caso que los tengas, tráelos contigo)	1	

Calzado	Cantidad	Check
Zapatos de Agua. Tennis usados o de buceo (Cerrados, que cubran tobillos y dedos del pie) (\$)	1	
Tennis deportivos ligeros (Para el campamento y/o caminatas, no para estar mojados)	1	
Calcetines (Sintéticos o de lana) (\$)	2	
Calcetines de neopreno (Opcional) (Si los tienes, tráelos contigo)	1	
Huaraches o sandalias para el campamento (Opcional)	1	

Equipo para dormir	Cantidad	Check
Saco para dormir Sintético / Sleeping Bag (De 30°F/-1°C a 50°F/10°C) (NOLS puede prestar algunos, escríbenos con anticipación para corroborar disponibilidad)	1	
Colchoneta para dormir: Espuma sólida o Thermarest. (NOLS puede proveer espuma sólida)	1	X
Saco de Vivac (Bivy Sack) (Opcional) (Sólo en caso de que lo tengas, tráelo contigo)	1	

Mochilas y Bolsas	Cantidad	Check
Bolsa Grande para playa (NOLS Proporcionará)	1	X
Bolsas pequeñas para artículos varios (\$) (Puedes usar tipo Ziploc, para guardar tus artículos de higiene personal)	2	

Bolsas Plásticas (\$) (Gruesas, medianas, tipo negras de Basura) (Utilizadas para hacer tu sistema a prueba de agua)	3	
Bolsa Mediana con Cierre (NOLS Proporcionará)	2	X
Bolsa Pequeña con Cierre (NOLS Proporcionará)	1	X
Bolsas secas (\$) (Equipo especializado a prueba de agua, sólo en caso de que lo tengas, tráelo contigo) (Opcional)	1-3	

*\*Recuerde que NOLS proveerá el equipo marcado con una X. Si no esta seguro que el equipo que piensa traer es el adecuado, no dude en contactarnos.*

Artículos Diversos	Cantidad	Check
2 Botellas de Agua c/u de un litro o Camelback. (Capacidad Total de 2 Litros.) (\$)	2	
Cámara (Opcional)	1	
Contenedor para comer con tapadera y cuchara. (El contenedor puede ser tipo tupperware)	1	
Cordón para sostener tus lentes (\$)	1	
Crema Bloqueadora Solar Tamaño Chico (Muy Importante) (\$)	1	
Crema con protector solar para labios (\$)	1	
Cuaderno pequeño (Para tomar notas de las clases) (\$)	1	
Encendedor chico (\$)	1	
Equipo de Higiene Personal (Mujeres: Tampones, toallas sanitarias, toallitas húmedas, etc.)	1	
Gel Antibacterial. (Un contenedor pequeño para uso personal, de bolsillo) (\$)	1	
Lámpara para la Cabeza (Lámpara Frontal) (\$)	1	
Lápiz y Pluma (\$)	2	
Navaja de Bolsillo tamaño chico (Opcional) (\$)	1	
Pañuelo de algodón (Paliacate) (\$)	2	
Pasta de dientes tamaño chico y cepillo de dientes (\$)	1	
Pilas extras para tu lámpara frontal (\$)	3-4	
Reloj a prueba de agua con alarma (Importante) (\$)	1	
Termo o taza para bebidas calientes (Opcional) (\$)	1	
Visor y Snorkel (Opcional) (En caso de que lo tengas, tráelo contigo)	1	
Jabón para manos. (Un contenedor pequeño para uso personal, de bolsillo 50 ml) (\$)	1	

Sus artículos de higiene personal u otros objetos personales o equipo que no necesite para su curso, podrá dejarlos en su equipaje que se quedará con nosotros. En el último día del curso, usted podrá ducharse en las instalaciones proporcionadas, antes de la graduación de su curso, por lo que puede traer ropa extra de uso cotidiano. Si tiene preguntas o dudas, puede escribirnos a la siguiente dirección: [mexico\\_admisiones@nols.edu](mailto:mexico_admisiones@nols.edu)

Si quiere preguntar algo exclusivamente del equipo, como disponibilidad, costos, tallas, etc., contacte por favor directamente a nuestro personal de ese departamento a la siguiente dirección: [mexico\\_admisiones@nols.edu](mailto:mexico_admisiones@nols.edu)

**Importante:** Haz CC de tu correo para darle seguimiento a: [mexico\\_admisiones@nols.edu](mailto:mexico_admisiones@nols.edu)

Si tiene pensado comprar equipo en nuestras instalaciones, favor de traer efectivo consigo, ya que no contamos con terminal bancaria. **Así mismo se recomienda traer por lo menos \$1,000.00 pesos en efectivo, ya que el equipo grupal que NOLS provee es responsabilidad de ustedes, por lo que, si este tiene algún daño o extravío, entre todo el grupo se divide el costo.**

Si no puede conseguir algún artículo de esta lista, favor de avisarnos con anticipación, para ver como le podemos ayudar, ya que contamos con algunos artículos para prestar, esto para apoyo a los estudiantes de estos cursos. ¡Muchas Gracias!