CO ZABRAĆ NA KITE CAMP EHSCHOOL DO HAMATY
Praktyczna checklista na tydzień nad Morzem Czerwonym 🌊

1. Na szkolenia kitesurfingowe

☐ Dla zmarzluchów pianka neoprenowa. Krótka, cienka pianka około 2–3 mm przyda się w chłodniejsze dni jak temp spadnie poniżej 30 st 😉

☐ Lycra z długim rękawem

☐ Legginsy do wody z ochroną UV — przydatne do zestawu z lycrą, zwłaszcza gdy nogi pozostają odkryte i ktoś nie jest przyzwyczajony do słońca

☐ Dopasowane buty do sportów wodnych, najlepiej neoprenowe z podeszwą, które stabilnie trzymają się stopy. Przydadzą się do lokalnego nurkowania i pierwszych lekcji Kite ale nie są niezbędne
☐ stroje kąpielowe lub shorty kąpielowe

☐ Sportowe okulary przeciwsłoneczne z filtrem i gumką zabezpieczającą, najlepiej pływające. Polaryzacja może poprawić komfort patrzenia na wodę. Jeżeli słońce będzie dla kogoś zbyt ostre

☐ Nakrycie głowy: czapka lub kapelusz może się przydać na plażę, spacer i rejs jachtem na nurkowanie

☐ Poncho do przebierania lub ręcznik szybkoschnący.

☐ Bluza i wygodny dresik na chłodniejszy wieczór

Na snorkeling i wycieczkę nurkową

☐ Dobrze dopasowana maska i fajka. Własna maska to duży komfort — sprawdź jej szczelność przed wyjazdem. Ale możesz też wypożyczyć na miejscu, a do wycieczki nurkowej każdy dostanie swoją

☐ Płetwy do snorkelingu. Przy modelu kaloszowym sprawdź dopasowanie do bosej stopy; przy paskowym — zgodność z butami neoprenowymi.

☐ Wodoodporny worek na suche ubrania, telefon i dokumenty. Nie jest to konieczne ale jak masz to może się przydać

☐ Opcjonalnie kamera sportowa z zabezpieczeniem wypornościowym.

Buty nie służą do chodzenia po rafie. Nie stawaj na koralowcach, nie dotykaj zwierząt i pływaj z osobą towarzyszącą, zgodnie z zasadami lokalnego centrum.

Ochrona przed słońcem i wygoda na spocie

☐ Wodoodporny krem SPF 50+ z ochroną UVA/UVB — w ilości wystarczającej na cały tydzień, z zapasem. Jeżeli ktoś będzie chciał to mamy w sprzedaży kosmetyki dla surferów marki Surf Stick Bell do kupienia na miejscu

☐ Pomadka z filtrem SPF i opcjonalnie sztyft ochronny do twarzy - to też mamy w sprzedaży

☐ Balsam nawilżający po słońcu.

☐ Mały plecak lub torba na spot.

☐ Lunchbox na przekąski, przydatne przy dłuższym dniu poza hotelem. Z restauracji można sobie zabrać jedzenie na spot przy śniadaniu to jest najlepsza opcja na lunch

☐ Gumki do włosów, na zajęcia sportowe, zapasowe soczewki lub okulary, jeśli ich używasz.

1. Na jogę, hotel i wieczory

☐ Wygodny strój do jogi i rozciągania. Będziemy ćwiczyć na trawie w ogrodzie. Na miejscu jest też siłownia do dyspozycji na terenie hotelu

☐ Długie spodnie, bluza lub cienki polar na wieczory i klimatyzowany samolot.

☐ Klapki oraz wygodne buty do spacerowania.

☐ Kosmetyczka, produkty higieniczne

☐ Opcjonalnie zatyczki do uszu i opaska na oczy. Poduszka do samolotu

1. Apteczka — mała, ale dobrze przemyślana

☐ Leki przyjmowane na stałe, w oryginalnych opakowaniach, przewożone w bagażu podręcznym.

☐ Doustne sole nawadniające — ORS, czyli preparat do nawadniania przy biegunce i wymiotach. Rozpuszczaj dokładnie według instrukcji w bezpiecznej wodzie.

☐ Lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, np. paracetamol. Ibuprofen nie jest odpowiedni dla każdego, szczególnie przy odwodnieniu.

☐ Preparat na chorobę lokomocyjną, jeśli źle znosisz rejsy lub transfery. Niektóre środki usypiają i mogą wykluczać bezpieczne pływanie oraz trening.

☐ Loperamid — opcjonalnie dla dorosłych, do krótkotrwałego łagodzenia biegunki zgodnie z ulotką. Przy zemście Faraona ale nikomu to nie grozi

☐ Plastry zwykłe i wodoodporne, jałowe kompresy, przylepiec i bandaż.

☐ Preparat do odkażania drobnych ran, przeznaczony do skóry

☐ Plastry na otarcia i pęcherze.

☐ środek łagodzący ukąszenia
Na miejscu na terenie choremu jest przychodnia ale nikt nie będzie musiał z niej korzystać.
1. Ważne: przewóz leków do Egiptu

Nie każdy lek dostępny w Polsce można swobodnie wwieźć do Egiptu. Sprawdź przed podróżą konkretne substancje czynne, szczególnie przy silnych lekach przeciwbólowych, uspokajających i psychotropowych. Ambasada RP zaleca zaświadczenie lekarskie po angielsku potwierdzające konieczność stosowania leków oraz ilość na własny użytek w czasie pobytu. Wątpliwości dotyczące dopuszczalności leku wyjaśnij z Ambasadą Egiptu. Sama recepta nie gwarantuje prawa wwozu.

1. Dokumenty, pieniądze i telefon

☐ Paszport ważny co najmniej 6 miesięcy po planowanej dacie wyjazdu z Egiptu.

☐ Wiza lub przygotowanie do jej uzyskania — zgodnie z aktualnymi zasadami i informacją organizatora.

☐ Dokumenty podróży, potwierdzenie rezerwacji oraz kopia paszportu zapisana offline.

☐ Polisa i numer assistance, który dostaniecie smsem z biura

☐ Gotówka na płatności na miejscu: szkolenia, bazę, transfery i wycieczki, zgodnie z wybranym wariantem. Kwoty oraz waluty sprawdź w aktualnej informacji przedwyjazdowej. Wszystkie opłaty związane ze szkoleniem, rescue czy transfery i opłaty zbieram od was na miejscu, więc proszę mieć przygotowaną gotówkę

☐ Karta płatnicza i niewielkie nominały na drobne wydatki. To też się przydaje.

☐ Telefon, ładowarka, przewody i powerbank przewożony zgodnie z zasadami linii lotniczej.

☐ Pakiet internetu lub SIM/eSIM obejmujący Egipt — sprawdź warunki roamingu przed włączeniem transmisji danych.
W hotelu na recepcji jest dostępny net który działał całkiem nieźle ostatnio jak na Egipt. Można też za kilka euro wykupić internet na pokój ale on działał gorzej niż ten w recepcji.

1. Co spakować do bagażu podręcznego
☐ Dokumenty, pieniądze i telefon.
☐ Leki stałe oraz potrzebną dokumentację.
☐ Okulary i nakrycie głowy.
☐ Ładowarkę i powerbank.
☐ Podstawowe kosmetyki zgodnie z limitem płynów.
☐ Bluzę na podróż.

1. Ostatnia kontrola przed zamknięciem walizki

* Przymierz piankę i buty — wygoda ma większe znaczenie niż marka.
* Sprawdź maskę do snorkelingu, zanim zabierzesz ją na wycieczkę.
* Sprawdź limit bagażu swojego lotu i zgłoszenie sprzętu sportowego.
* Zapisz kontakt do kadry i assistance offline.
* Poinformuj instruktora o istotnych ograniczeniach zdrowotnych przed zajęciami.