

これ準備した？

30分で準備完了リスト

cruising 編

ウェアたち

レインウェア
UVパーカー
キャップ（帽子）
グローブ
替えの下着や靴下
防寒着（季節により）
・ ネックウォーマー
・ フェイスマスク

小物たち

船舶免許証（必須）
サングラス
携帯電話
モバイルバッテリー
救急セット
・ 常備薬（頭痛薬・胃腸薬など）
・ 酔い止め
・ 絆創膏
・ 消毒液（マキロンなど）
・ 湿布 / テーピング
飲料水・非常食

あると便利かも

タオル
ウェットティッシュ
カイロ（季節により）
日焼け止め
サンダル
海図（Yチャート）
コンパス
ナイフ
ガムテープ（補修用）
ごみ袋

やっておきたい

天気予報の確認（風速と波高）
暴飲暴食は控えておく
前日は早めに就寝
寝る前に酔止薬を飲む
朝も酔止薬を飲む
危険個所を調べておく
朝食はしっかり摂る