



# LISTA DE EQUIPO

## CURSO DE KAYAK DE MAR

En una expedición de esta naturaleza, la selección cuidadosa del equipo resulta esencial y determina en gran medida la seguridad y éxito del curso. La minuciosidad con la cual elijas tu equipo, tendrá efecto directo sobre el bienestar propio y de tus compañeros. Antes de adquirir el equipo para la expedición es necesario que revises cuidadosamente la lista de equipo que anexamos.

Si posees todo o parte del equipo y te encuentras indeciso(a) acerca de los artículos que cumplen la misma función, se recomienda que los traigas al curso. Junto a los instructores revisarán el equipo y podrán elegir el más adecuado para las necesidades del curso. También si tienes dudas sobre la utilidad de cierto artículo, llama con anticipación al personal de NOLS Patagonia que con gusto te orientará.

NOLS posee equipo para arrendar o vender. Si no cuentas con alguna pieza de equipo indispensable para la expedición podrás arrendarlo o comprarlo en nuestra base. Para pagar acá puedes utilizar cheque al día, efectivo o transferencia electrónica por Internet. **No contamos con sistema de pago con tarjeta de débito/crédito.**

Contaremos con espacio limitado para almacenar equipaje, aquellos artículos que no sean utilizados para el curso deberán ser guardados en una maleta de tamaño mediano, la cual podrá almacenar en un lugar asignado por nosotros.

Todas las preguntas de equipo por favor dirigirse a [admisiones\\_patagonia@nols.edu](mailto:admisiones_patagonia@nols.edu)

1. Resistencia y protección contra condiciones climáticas adversas
2. Debe ser ropa ligera y prioriza por fibras de secado rápido.

## PARTE DE ARRIBA

Evita las prendas de algodón puesto que no se secan rápido.

Salvavidas: Es algo que NOLS proveerá, puesto que debe estar certificados por la Armada Chilena.

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Sostén	1	Se recomienda un modelo deportivo y sintético.
Polera	1	3 capas aislantes que se ajusten cómodamente una sobre otra. El peso y la capacidad aislante debe ser variable con la finalidad de poder afrontar las condiciones climáticas cambiantes. Los materiales sintéticos son recomendables en climas húmedos y fríos. El largo de las prendas debe ser en la línea del cinturón.
Chaqueta de polar o sintética	1 o 2	Existe una gran variedad de estilos y características en el mercado. (Chaqueta de polar o sweater grueso de lana)
Chaqueta Cortaviento	1	Pieza de nylon, con capucha, no es necesario que sea impermeable debe ajustarse cómodamente sobre todas las otras prendas aislantes.
Chaqueta impermeable	1	Ideal de goma. Recomendamos Helly Hansen, para usar mientras se está en campamento.
Paddling Suit	1	Ropa técnica para remar, disponible en NOLS. (Escuela NOLS los provee)

### ¿Nuestro Consejo?

Si tienes un traje de neopreno y/o un traje seco personal ¡Tráelo! Y no olvides tu traje de baño.

## PARTE DE ABAJO

Necesitarás suficientes capas que te permitan estar cómodo/a durante la remada y para estar en campamento.

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Ropa interior	1 o 2	Si piensas usar 2 calzones largos de polipropileno uno debe ser de grosor delgado y el otro de expedición.
Pantalón de Polar	1	Debe sentirse cómodo al usarlos y considere que los vas a usar sobre la ropa interior larga, de preferencia que tengan cierre lateral a lo largo de las piernas lo cual facilita el cambio sin necesidad de quitarse las botas.
Pantalón cortaviento	1	Ideal de Nylon que ajusten cómodamente sobre las prendas aislantes.
Bibs o Pantalón impermeable	1	Se recomienda Helly Hansen que tiene unos bibs o jardinera amarilla
Shorts	1	Opcional
Pantalón Sintético	1	Opcional

### ¿Nuestro Consejo?

2 prendas aislantes para la parte inferior del cuerpo son suficientes y éstas pueden consistir de 2 calzones largos de polipropileno o 1 calzón largo de polipropileno.

**Nota:** Muchas compañías denominan sus productos de diferentes formas, la mayoría indican el grosor de la tela con los siguientes términos *lightweight* (ligero), *midweight* (medio) y *expedition weight* (grueso).

**CALZADO**

<b>EQUIPO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Zapatillas livianas	Opcional	Serán utilizadas para caminar en el campamento. No realizamos caminatas con estos zapatos, por lo tanto, se recomienda algo ligero como calzado para correr o tenis. CROCS, Banners y ese tipo de calzado es ideal. Calzado con dedos al descubierto NO es ideal.
Botas de goma	1 par	Estas deben cubrir hasta abajo de las rodillas. Deben sentirse sueltas con dos pares de calcetines de lana. NOLS tiene hasta la talla 46. Si necesitas un número más grande debes traer tus propias botas.
Botines de Neopreno	1 par	Deben tener una suela que no se resbale, en rocas y dentro del bote. Estos deben cubrir los tobillos. NOLS tiene de este tipo. ¡Están incluidos con el drysuit kit! (Escuela NOLS los provee)
Calcetines gruesos	1 o 2 Pares	Se sugiere un par para utilizar en campamento o para dormir
Calcetines delgados	1 o 2 Pares	Opcional. Delgados, sintéticos, que se sequen rápido. Especialmente si no tienes calcetines de Neopreno para utilizar con tus botas.
Calcetines de Neopreno	1 par	Opcional

**MANOS, CABEZA Y CUELLO**

<b>EQUIPO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Poagies	1 par	Estos son guantes que permiten tener el remo dentro de los guantes. (Escuela NOLS los provee) Guantes de Neopreno también sirven, pero deben ser los tuyos ya que en NOLS no tenemos para arrendar.
Guantes o mitones	1 o 2 Pares	De lana o material sintético delgado. Si normalmente sufres de frío en tus manos, puedes considerar en traer otro par más grueso.
Cuello de Polar	1	Opcional
Cubre Cabeza Polar	1	Opcional
Gorro de polar o lana	1	Para proteger del frío
Gorro o Visera de Sol	1	Para proteger del sol
Lentes de sol	1	Estos lentes sólo deben permitir el paso de 10% del espectro visible y bloquear 97% de rayos UV. Seleccione un par que pueda usar en el mar, con un estuche rígido y considera usar un sujeta-gafas o <i>Chums</i> que te ayude a no perderlos. Deben poseer visores o protecciones laterales. Si ya cuentas con lentes para el sol de buena calidad elabore los visores o protecciones laterales con cinta adhesiva (Duct Tape).
Lentes ópticos	1	Si usas lentes por prescripción, trae un par de repuesto. Si usas lentes de contacto trae todos los líquidos necesarios para el viaje.
Linterna	1	Ideal linterna frontal. Trae también 2 juegos de pilas. Si su linterna usa 2 pilas AA, empieza con un juego nuevo dentro de la linterna y aparte trae 4 pilas AA más.

## EQUIPO PARA DORMIR Y BOLSAS

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Bolso	1	Necesitarás un bolso de cordura u otro material que permita cuando llegues a campamento colocar todos tus equipos que tienes en el kayak y llevarlos al campamento. Debe ser fácil de compactar.
Bolsas pequeñas	2 o 3	Sirven para guardar cosas personales. 15 litros máx.
Bolsa de compresión	1 o 2	Opcional, 1 o 2 bolsas de nylon que permitan guardar tu saco de dormir u otros ítems.
Saco de dormir	1	Por las características de la expedición se recomienda un saco de dormir con relleno sintético ( <i>Fiberfill, Dacron, Pileguard, Hollofil, Quallofil</i> ) de tipo momia, debe ser adecuado para temperaturas de -4 a -15 oC. Sacos de dormir de pluma-plumón o con forro interno de algodón NO SON ADECUADOS. Esta es una región lluviosa.
Bolsas de basura	1 o 2	Para proteger y aislar de la lluvia tu ropa, a menos que compres bolsas impermeables.
Colchoneta	1	1 pieza de material sintético (espuma de células cerradas) con un grosor de 3 a 4 centímetros, también puede utilizar una colchoneta inflable (Terma- Rest).
Media Colchoneta	1	Opcional. Pequeña colchoneta o estilo "Crazy Creek", que puede ser muy útil para estar en campamento o sentarte en el kayak.

### ¿Nuestro Consejo?

El saco de dormir no es una compra barata. Si no tienes uno propio, te recomendamos que arriendes uno hasta que tengas más experiencia y puedas comprar el que necesitas.

## MISCELÁNEOS

EQUIPO	CANTIDAD	COMENTARIOS
Pañuelos	1 o 2	Útiles para muchas cosas
Protector Labial	1	SPF 15+: 1 o 2 piezas que contenga protector solar
Protector solar	1 o 2	SPF (Factor de Protección Solar) de 20 o más. Resistente al agua
Encendedor	1	Para encender cocinilla
Repelente de insectos	1	Opcional
Camera, baterías extras y memoria	1	Traer con protector de lluvia
Cuaderno	1	Pequeño para tomar notas
Desinfectante de manos	1	Para mantener manos limpias

Lápiz	1	
Reloj		Reloj de pulsera con alarma
Binoculares	1	Opcional. Un par de los modelos pequeños y ligeros son ideales 7 x 20 u 8 x 20 te permitirá disfrutar del paisaje y su fauna con mayor detalle
Artículos de aseo personal		Cepillo de dientes, pasta dental, soluciones para lentes de contacto, tampones, etc. Sólo trae lo que realmente necesitas
Medicamentos		<b>Importante:</b> Traer solo lo recetado por médico y la cantidad suficiente para la expedición
Toalla		Tamaño pequeño, para ducharse antes y después del curso. La toalla no se llevará a la expedición

### **¿Nuestro Consejo?**

Trata que tus artículos de aseo personal vengan en tamaño reducido y cantidad suficiente solo para la duración del curso.

## **ALIMENTACIÓN**

<b>EQUIPMENT</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COMENTARIOS</b>
Tazón	1	<b>Opcional:</b> Tazón o botella de 500 cl que puedas utilizar para beber líquidos calientes o fríos.
Cuchara	1	
Botella de Agua	1 o 2	Puede ser combinación entre botella, termo o <i>Camelback</i> . Capacidad de 2 litros total.
Termo de agua	1	<b>Opcional:</b> Un termo de 1 litro o medio litro es recomendable.