

ABBIGLIAMENTO PER LE USCITE IN CANOA

L'abbigliamento adatto deve essere aderente, sono da evitare indumenti troppo larghi perché quando si bagnano si appesantiscono e disperdono maggiormente il calore del corpo.

Particolare attenzione deve essere prestata nel **periodo invernale**, sono quindi consigliabili:

- maglia termica a maniche lunghe, acquistabile in un negozio di articoli sportivi, ve ne sono di varie marche.
- pantaloni lunghi o corti, comunque aderenti e possibilmente in tessuto acrilico.
- se possibile nel periodo più freddo è consigliabile una muta leggera, manica e pantalone corto e con temperature vicine allo 0° C le manopole apposite.
- per le giornate più ventose un K-Way, anche se avendo comunque indosso il giubbotto salvagente, questo funge già da antivento.
- ai piedi vanno sempre bene delle scarpette per attività acquatiche.

Buona abitudine è quella di portare nella borsa diverse possibilità di abbigliamento.

Il **periodo estivo** richiede l'uso di un cappellino ed è consigliabile portare in barca una bottiglietta con dell'acqua, per il resto nulla di particolare.

ASD Canottieri Mutina

Stella d'Argento CONI per meriti sportivi

www.canottierimutina.it e-mail: segreteria@canottierimutina.it

Sede legale: c/o UISP MODENA - Via IV Novembre, 40H - 41123 Modena

Sede Nautica: Laghi Curiel, via Albone, 31 - 41011 Campogalliano (MO)

PI: 02026920369 CF: 80021030368