



## RECOMANACIONS ESO

### CAMPAMENT D'ESTIU MULTIAVENTURA MAS PORTAL 2023

#### PER A L'ENDREÇ PERSONAL:

- Bossa d'endrec.
- Raspall de dents i dentífric.
- Gel i xampú (millor els dos en un).
- Colònia (amb botella de plàstic).
- Batidor.
- Tovallola de bany.
- Tovallola de dutxa.

#### ROBA (el mes vell, allò que es tinga que tirar):

- Pantalons curts.
- Samarretes (de tirants NO).
- Roba còmoda per la realització de les activitats indicades.
- Pijama.
- 1 xandall o roba d'abric (pantaló llarg i jaqueta de manega llarga).
- Banyador.
- Roba interior (calçotets, bragues, tops, sostén).
- Calcetins.
- 1 disfressa

#### CALCER:

- 2 parells de sabatilles esportives de sola dura i que no siguin de tela de sola plana (tipus la tortola).
- Xancles de bany lligades (que puguin servir també per la dutxa, NO PINQUIS)

#### COMPLEMENTS:

- Gorra.
- Llanterna i piles de recanvi.
- Motxilla menuda (per a les excursions).
- Cantimplora (que siga d'1 litre).
- Ulleres de bany.
- Impermeable.
- Bossa per ficar roba bruta.

#### PER A PREVINDRE:

- Repel·lent d'insectes (NO ESPRAI).
- Protector solar (NO ESPRAI).
- Crema hidratant.
- Crema per als llavis.

#### PER A DORMIR:

#### PER A LLAVAR:

- Bossa per transport de la roba de reixeta gran i que se tanque.

#### NO HI HA QUE DUR:

- Menjar de cap tipus ni llepolies.

#### MEDICACIÓ:

Tant la persona que està en tractament i prenent-se medicació, com la que en el moment d'anar estiguera prenent-se alguna medicació (aquest últim cas hi ha que comunicar-ho al monitor en el moment de l'eixida), deurà dur:

- La medicació amb el nom del participant.
- En un full la indicació de la dosis, freqüència i data de finalització.

#### HI HA QUE PORTAR EL DNI I EL SIP ORIGINAL

Tant la medicació com el DNI i SIP, s'han de dur-ho ells en la motxilla/maleta.

### MOLT IMPORTANT

### FER L'EQUIPATGE AMB ELLS

*i MARQUEU EL NOM I  
COGNOM EN TOT EL  
MATERIAL*