

LISTADO DE MATERIAL

PARA LA HIGIENE PERSONAL

Bolsa para los utensilios de limpieza

Gel de ducha y champú

Cepillo y pasta de dientes

Peine

Toalla de aseo y ducha

Bolsa para la ropa sucia

• PARA VESTIRSE

Ropa interior (5 mudas, como mínimo) Calcetines cortos y largos

2 Camisetas de manga corta (5. como mínimo)

Pantalones cortos (5. como mínimo) Chándal

Canguro

Calzado deportivo

Toalla de baño

Bañador

Pijama de verano

Saco de dormir o sábanas.

• VARIOS

Mochila para llevar la ropa al campo de entrenamiento

Crema solar

Loción anti-mosquitos

Linterna

Si tomas algún medicamento, pon el nombre en la caja y la frecuencia con que lo tienes que tomar.

• NOTAS

Marcar TODOS los efectos personales con el nombre

No lleven teléfonos móviles (se pueden perder y no son necesarios)

No lleve objetos de valor ni dinero

Si necesita llamar por alguna emergencia puede hacerlo a los teléfonos 666997704 o 648052163

IMPORTANTE! Piensen en llevar la tarjeta del Instituto Catalán de la Salud