

LLISTAT DE MATERIAL

PER A LA HIGIENE PERSONAL

Bossa per als estris de neteja

Gel de dutxa i xampú

Raspall i pasta de dents

Pinta

Tovallola de lavabo i dutxa

Bossa per a la roba bruta

• PER VESTIR-SE

Roba interior (5 mudes, com a mínim) Mitjons curts i llargs

2 Samarretes de màniga curta (5. com a mínim)

Pantalons curts (5. com a mínim) Xandall

Cangur

Calçat esportiu

Tovallola de bany

Banyador

Pijama d'estiu

Sac de dormir o llençols.

• VARIS

Motxilla per portar la roba al camp d'entrenament

Crema solar

Loció anti-mosquits

Llanterna

Si prens algun medicament, posa el nom a la capsula i la freqüència amb que l'has de prendre.

• NOTES

Cal marcar TOTS els efectes personals amb el nom

No porteu telèfons mòbils (es poden perdre i no són necessaris)

No porteu objectes de valor ni diners

Si necessiteu trucar per alguna emergència podeu fer-ho als telèfons 666997704 o 648052163

IMPORTANT!!! Penseu a portar la targeta del Institut Català de la Salut.