

¿Qué metemos en la Mochila?

Lo principal:..... **Muchas ganas** de pasártelo **bien**.

Y también... *

- **Ropa:** Ropa interior 7-8 mudas, 3-4 pantalones cortos, 2 pantalones largos, 7-8 camisetas de manga corta, 2 sudaderas o forro polar, 7-8 pares de calcetines deportivos y 1 chubasquero,
- **Calzado:** 2 pares de zapatillas de deporte, 1 par de botas de montaña (opcionales) y chanclas de piscina.
- **Higiene personal:** peine o cepillo para el pelo, esponja, champú, gel de baño, colonia, cepillo y pasta de dientes, 1 toalla de mano, 1 toalla de ducha, repelente de mosquitos y neceser o bolsa.
- **Para dormir:** 1 pijama, saco de dormir y esterilla aislante.
- **Para baños:** 1 toalla de piscina, 2-3 bañadores, 1 gorra o sombrero para el sol, crema protector solar con factor de protección superior a 15, crema para después del sol, 1 barra cacao labial.
- **Además:** Linterna y pila nueva, cantimplora, macuto o mochila pequeña para salidas.
- **Nota:** Queda terminantemente **prohibido** llevar ningún tipo de **objeto cortante** (cuchillos, machetes, navajas, etc...) o cualquier otro objeto **punzante**.
- **¿Qué no llevar?:** No debes llevar ni ordenadores, ni video-consolas portátiles, ni móvil, reproductores mp3 o Ipod o similares. No debes llevar objetos de valor innecesario o delicado.
- **Sugerimos que la ropa esté marcada con nombre y apellidos y** en caso de llevar **medicamentos** estos deben de estar acompañados del informe médico y de la posología del mismo.

* Se corresponde con los elementos mínimos para una semana de campamento, en caso de inscribir a su hijo en más de una sesión, añadir lo correspondiente