



EQUIPAGGIAMENTO

Cosa portare per la settimana

ABBIGLIAMENTO (comprensivo di ciò che si indossa il primo giorno)

- 1 giacca vento imbottita
- 1 giacca vento leggera per pioggia o Kway
- 5 paia di pantaloni lunghi (jeans/tute/ecc.)
- 5 paia di pantaloni corti
- 6 T-shirt/camicie
- 3 maglioni o felpe o pile
- 1 cappellino da sole
- 1 berretto di lana o pile
- 2 paia di scarponi o scarpe da trekking
- 1 paio di scarpe da ginnastica
- 1 paio di ciabatte
- 4 paia di calze
- 2 paia di calzettoni
- 7 slip
- 1 Costume da bagno
- 1 telo bagno
- 1 pigiama o tuta

lenzuola, federe e piumoni sono forniti dal rifugio

I consigli sull'abbigliamento dovrebbero essere rispettati il più possibile, soprattutto nelle quantità per agevolare le necessità dei cambi (soprattutto per i più giovani che molte volte non decidono i cambi in modo autonomo)

IGIENE PERSONALE

- 1 ciabatte per la doccia
- sapone
- doccia-schiuma e shampoo
- spazzolino e dentifricio
- crema solare (protezione 30)
- asciugamani e spugne doccia sono fornite dal rifugio

MEDICINALI

Eventuali medicinali dovranno essere consegnati al responsabile con le indicazioni di somministrazione.

I bimbi non possono tenere farmaci.

Scheda compilata su eventuali allergie a farmaci e/o intolleranze alimentari ed eventuali problemi fisici.

Ricordiamo che in rifugio è presente 24 ore su 24 e per tutta la durata del campo una infermiera per qualsiasi esigenza di tipo sanitario.

ATTREZZATURE

- borraccia
- portapenne con biro matita gomma e pennarelli colorati
- occhiali da sole
- macchina fotografica (facoltativa)
- bussola (facoltativa)
- pelusce preferite (facoltativo)
- zainetto (15/20litri) per le escursioni (facoltativo)
- torcia elettrica frontale o manuale (facoltativo)
- non sarà necessario possedere soldi, cellulare, giochi elettronici, coltellini.