

Llistat per la motxilla

- Motxilla petita 30L + Motxilla gran 60 - 70L
- **Tarjeta sanitaria**
- **Cantimplora (750ml-1000ml)**
- **Samarreta blanca (per pintar)**
- Material Excursió



MATERIAL EXCURSIÓ

ACLARIMENTS

- Botes/calçat de muntanya
 - Provar-les abans i revisar la sola
- Mitjons aptes per caminar
- Samarretes clares, transpirables i còmodes
- Pantalons curts d'esport
- Motxilla d'excursió
- Carmanyola/tupper amb coberts i got
- Sac de dormir apte (0°- 5°)
- Aïllant de muntanya





ESPECIFICACIONS MOTXILLES



S'ha de contemplar que es fa una/dues excursions amb pernoctació, per tal a la motxilla d'excursió ha de poder entrar la roba per a l'endemà, el sac de dormir, roba d'abrigar, crema solar, dinar...



Llistat per la motxilla (imprimible)

- ▣ Mudes per 12 dies
- ▣ Jersei o dessuadora (2-3)
- ▣ Pantalons llargs (3-4)
- ▣ Roba interior per 12 dies
- ▣ Barret o gorra
- ▣ 2 Pijames (recomanem curt)
- ▣ Coixinera i llençol de sota
- ▣ 2 banyadors
- ▣ Tovallola de dutxa
- ▣ Tovallola de piscina (x2)
- ▣ Necesser complet (sabó, raspall de dents...)
- ▣ Lot/frontal
- ▣ 2 tovallons de roba
- ▣ Cantimplora
- ▣ Sac de dormir
- ▣ Impermeable (capelina)
- ▣ Protector solar
- ▣ Una muda de roba per embrutar (pot ser que no torni)
- ▣ Banyador per embrutar (pot ser que no torni)
- ▣ Xampú i loció antipolls
- ▣ Repel·lent de mosquits
- ▣ Bossa per la roba bruta
- ▣ Calçat: bambes, botes de muntanya i xancletes
- ▣ Mitjons de muntanya
- ▣ Aïllant
- ▣ **NOVETAT!** Davantal
- ▣ Opcional: Jocs de taula i Instruments

Què hem de deixar a casa?

**Aparells
Electrònics**

Diners

Menjar

Medicaments

- Posologia Medicaments

Dosi i posologia exacte de la medicació que pren l'infant.

(ex: dll-dc-dv, 8h del matí, 1 càpsula)

Posar nom i grup a la bossa que s'entrega el fàrmac

(ex: Anna Gómez, Arrels 2)

Lliurar a la responsable sanitària abans de pujar a l'autocar. Els joves no poden tenir fàrmacs a les habitacions.

Per qualsevol aspecte de salut o medicació podem concertar una trucada prèvia amb tots els monitors si es considera necessari.

Al·lèrgies, intoleràncies i dietes especials tot serà adaptat al 100%.