

EQUIPATGE RECOMANAT

L'equipatge que recomanem per venir de colònies a l'estiu és el següent:

PER DORMIR...

- **Sac de dormir** (TOTHOM: tant els grups de casa com els de campament).
- **Coixinera** (només grups de casa).
- **Màrfega** (només grups de campament).
- **Coixí petit per qui ho vulgui** (només grups de campament).
- **Dos pijames** (Si es dorm al campament, podeu portar només un pijama i recomanem que sigui llarg. Si es dorm a la casa millor portar 2 pijames que recomanem que siguin curts, tot i que també depèn de si l'infant és calorós o més aviat fredollic).

ROBA I CALÇAT...

- **Una muda d'estiu completa per a cada dia:** 7 samarretes de màniga curta, 7 pantalons curts (o els que cregueu que necessitarà durant 7 dies), 7 parells de mitjons i 7 o 8 calces/calçotets (ja que només rentarem la roba dels residents que facin dues setmanes seguides). En cas que feu dues tandes seguides, millor portar 10 mudes.
- **Dos pantalons llargs i dos jerseis o dessuadores de màniga llarga** (que a la nit refresca!). Recomanem mirar la previsió del temps abans de venir per saber si cal més o menys roba d'abric.
- **Un cangur o jaqueta impermeable** (amb caputxa).
- **Un conjunt, una mica més de mudar,** per a la última nit.
- **2 parells de calçat còmode** (a part de les xanquetes lligades per anar a la piscina).
- **1 gorra o barret.**
- **2 bosses per desar-hi la roba bruta** (recordeu que només rentem la roba dels infants i joves que facin dues tandes seguides).



ALTRES...

- **Un banyador, una tovallola per a la piscina i xancletes lligades o "cros"** (demanem que no portin xancletes de dit). Només si cal: bombolleta, taps, gorro de piscina, ulleres d'aigua, etc.
- **Un necesser amb tots els estris de neteja personal:** Gel, xampú, raspall de dents, pasta de dents, pintura, etc. I a més, tothom ha de portar: crema protectora solar, crema hidratant, protector labial (el clima és molt sec!), xampú anti-polls i pintura llemera.
- **1 tovallola de dutxa.**
- **Llanterna** (amb piles de recanvi).
- **Cantimplora** d'un litre, resistent i que tanqui bé.
- **Motxilla petita i còmoda d'esquena** (per a poder portar la cantimplora).
- **Petit estoig** (llapis, goma, colors...) + llibreta petita (mida A5). (Opcional)
- **Segells, llibre, peluix...** (Opcional).



I PER QUI HO NECESSITI...

- Per als joves que necessitin portar ulleres **és preferible que portin les ulleres en comptes de lents de contacte**. Si porten lents, per tal d'evitar possibles infeccions d'una banda aconsellem que aquestes siguin d'un sol ús, i de l'altra cal que portin el líquid i potets necessaris per a la seva higiene, ja que nosaltres no en tenim.
- Tot i així, **demanem que igualment portin ulleres** per deixar estones de descans a l'ull i **recomanem que no s'utilitzin les lents ni a la piscina ni a la dutxa**, doncs a l'aigua hi ha microorganismes que en contacte amb les lents poden ocasionar infeccions oculars.
- Per les joves que tinguin la regla, **productes d'higiene per la menstruació** (compreses, tampons, copa menstrual, etc.).
- Recomanem que les noies que vulguin portin algun top esportiu, ja que per a fer les activitats més dinàmiques és més còmode que anar amb sostens.

