



Escola Xadrez Pontevedra

Equipo personal para ir a nuestros campamentos

Debes llevar muchas ganas de pasarlo bien y además es aconsejable que vayas provisto de:

- **Higiene personal:** Jabón y jabonera, peine o cepillo para el pelo, esponja, champú, gel de baño, colonia, cepillo y pasta de dientes, 2 toallas, neceser o bolsa.
- **Para dormir:** 1 ó 2 pijamas, saco de dormir, **Imprescindible y Obligatorio sábana bajera ajustable de 80/90 y funda de almohada.**
- **Ropa y calzado:** Ropa interior (varios juegos) mudas, pantalones cortos, pantalones largos (tipo tejanos), camisetas de manga corta, jersey de abrigo, sudaderas, calcetines finos y gruesos, chubasquero, chándal, zapatillas de deportes, chanclas o sandalias de río.
- **Para baños:** Toalla (tipo playa/piscina), bañadores, gorra o sombrero para el sol, crema con protección solar con factor de protección no inferior a 10, loción para después del sol.
- **Además:** Linterna y pila nueva, cuaderno de notas y bolígrafo, cantimplora, macuto o bolsa pequeña para salidas (sirve perfectamente la mochila que llevaron durante el curso escolar al colegio) es para el senderismo, marchas y acampadas, tus cosas.
- **Nota:** No se permite llevar ningún tipo de objeto cortante (cuchillos, machetes, navajas, etc...) o cualquier otro objeto punzante. No debes llevar ni walkman, ni video-consolas portátiles, reproductores mp3 o Ipod o similares. No debes llevar objetos de valor innecesarios o delicados. La ropa debe de estar marcada con nombre y apellidos. En caso de llevar medicamentos éstos deben de estar acompañados del informe médico y de la forma de administración. Deberás estar vacunado contra el tétanos.

Recuerda que es conveniente que la ropa esté marcada.