



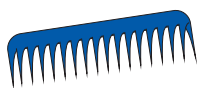
## ROBA



## CALÇAT





























## HIGIENE PERSONAL



## DOCUMENTACIÓ



## LA MOTXILLA

-  Bossa de viatge o motxilla
-  Motxilla petita
-  Llanterna de mà (lot)
-  Cantimplora
  
-  Mudes de roba interior
-  Samarretes de màniga curta
-  Pantalons curts i llargs
-  Jersei de màniga llarga
-  Xandall esportiu
-  Cangur per al vent i la pluja
-  Banyador
-  Gorra per al sol
-  Pijama
-  Llençol de sota, funda de coixí, sac de dormir d'estiu o llençol i funda especial de protecció en el cas de tenir eneuresi
-  Tovallola de platja
-  Bossa per posar la roba bruta
-  Samarreta blanca per a pintar-la
  
-  Calçat esportiu i de recanvi còmode
  
-  Necesser amb raspall de dents, dentífric, pinta, xampú, gel de bany, sabó, compreses, tovallolletes...
-  Tovallola de mans i de bany
-  Crema de cacau per als llavis
-  Crema de protecció solar (filtre mínim 20)
-  Repel·lent de mosquits
-  Mocadors
  
-  Targeta d'identificació sanitària (TIS)
-  Fotocòpia del carnet de vacunacions

No oblideu de marcar la roba: és més senzill per localitzar-la en cas de pèrdua!