



Asociación Club Taller Cultural
Parroquia San Federico
 C/Alcalde Martín de Alzaga, 21
 28039 Madrid
 CIF: G-288664308

Lista de la Mochila (Pequeños y Mayores)



COSAS A LLEVAR

- Comida y cena, **sólo** para el primer día, en cantidad adecuada.
- Mochila, sin estructura metálica exterior (ojo: para las marchas no sirven bolsas de viaje, maletas...)
- Saco de dormir
- Funda de almohada
- Sábana bajera, de ancho 80 cm.
- Esterilla aislante, marcada. Separada de la mochila
- Cuaderno y bolígrafo
- Original de la tarjeta de asistencia sanitaria
- Lista de centros de asistencia en la provincia de León (seguros médicos privados)
- Talones de asistencia (seguros médicos privados)

ELEMENTOS IMPORTANTES DE USO PERSONAL

- Gorra o sombrero (imprescindible)
- Linterna mediana (si funciona con pilas, que estén nuevas)
- Cantimplora (mucho mejor si es de aluminio y tiene forro)
- Chaleco reflectante
- Bolsas para la ropa sucia
- Otra mochila más pequeña para las excursiones al río (de tamaño de colegio, sin ruedas)
- Medicamentos propios si se está en tratamiento o se pueda necesitar (alergia, asma, regla...)
- Cubiertos, plato y vaso de acampada; marcados. **¡NOVEDAD!**
- Servilleta de tela **¡NOVEDAD!**

ELEMENTOS DE ASEO

- Crema solar (imprescindible)
- Crema hidratante
- Cacao para labios con protección solar
- Bote de Fungusol o similar (farmacias)
- Cepillo de dientes
- Pasta dentífrica
- Peine o cepillo
- Pastilla de jabón de glicerina
- Champú
- Kit loción-champú-lendreras para piojos.
- Esponja
- Pañuelos de papel
- Desodorante
- Compresas o tampones

ROPA

- Camisetas, polos y similares (para todos los días)
- Una camiseta blanca para una actividad
- Pantalones cortos y largos
- Unos vaqueros largos viejos
- Chándal
- Pijama
- Ropa interior, mínimo una muda por día
- Calcetines, mínimo un par por día
- Un pañuelo para la cabeza
- Dos sudaderas, o bien una y un forro polar
- Cazadora de invierno
- Chubasquero y/o capa de lluvia, para proteger también la mochila
- Bañador
- Toalla grande de baño para la ducha
- Toalla grande para el río
- Zapatillas de deporte
- Zapatillas para estar en el río, de las que se sujetan al tobillo
- Botas ligeras de montaña bien domadas, que no estén nuevas, para evitar rozaduras

COSAS A DEJAR

- Teléfono móvil
- Sistemas de música con auriculares (ni nada parecido, nosotros lo llevamos)
- Juegos u otros elementos electrónicos personales
- Navajas o instrumentos cortantes
- Cosméticos ni utensilios de "belleza"...
- Dinero (**sólo una pequeña cantidad, máximo 20 €**)
- Comida (excepto la del primer día)
- Golosinas
- Tabaco, mecheros ni cerillas

ADVERTENCIAS

Las indicaciones de esta hoja son válidas **sólo** para el **campamento del albergue**.

La organización **no puede** hacerse responsable de posibles pérdidas de material o ropa, aunque toma las medidas oportunas para que no sucedan.

Se aconseja encarecidamente que la ropa vaya con **el nombre del niño** para evitar pérdidas o despistes.

Los chavales **deberán** ser capaces de reconocer sus enseres personales, distinguir la ropa sucia de la limpia y de asearse por sí solos.

Los objetos que figuran en la lista de "cosas a dejar" que se consideren peligrosos o inadecuados serán requisados y devueltos al final del campamento



Los participantes tendrán terminantemente prohibido fumar en el campamento, constituyendo causa de expulsión (ley 42/2010)

Como medidas de seguridad, queremos insistir mucho en el chaleco reflectante que usaremos en las marchas y salidas del albergue. También en que no tenéis que abusar en las golosinas para el viaje.

Para manteneros informados durante el campamento, enviamos mensajes de texto (SMS) al móvil que nos hayáis indicado en la inscripción. Además durante el campamento los chavales tendrán ocasión de llamar a sus casas una o dos veces. Para avisos urgentes nos podéis dejar un mensaje en el contestador o mandar un sms a teléfono: 652.672.847. Lo leeremos/escucharemos cuando salgamos a hacer las compras.

Mientras estemos en Madrid, podéis contactar por correo electrónico: valdeteja@actc.es