



COSAS A LLEVAR					
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comida y cena sólo para el primer día, en cantidad adecuada. <input type="checkbox"/> Mochila, sin estructura metálica exterior. <input type="checkbox"/> Saco de dormir. <input type="checkbox"/> Funda de almohada. <input type="checkbox"/> Sábana bajera, de ancho 80 cm. <input type="checkbox"/> Esterilla aislante, marcada. Separada de la mochila. <input type="checkbox"/> Cuaderno y bolígrafo <input type="checkbox"/> Carné de identidad (DNI) <input type="checkbox"/> Original de la tarjeta de asistencia sanitaria <input type="checkbox"/> Lista de centros de asistencia en la provincia de León (seguros médicos privados) <input type="checkbox"/> Talones de asistencia (seguros médicos privados) 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ELEMENTOS DE ASEO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crema solar (imprescindible) <input type="checkbox"/> Crema hidratante <input type="checkbox"/> Cacao para labios con protección solar <input type="checkbox"/> Bote de Fungusol o similar (farmacias) <input type="checkbox"/> Cepillo de dientes <input type="checkbox"/> Pasta dentífrica <input type="checkbox"/> Peine o cepillo <input type="checkbox"/> Pastilla de jabón de glicerina <input type="checkbox"/> Champú <input type="checkbox"/> Kit loción-champú-lendreras para piojos. <input type="checkbox"/> Esponja <input type="checkbox"/> Pañuelos de papel <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas <input type="checkbox"/> Compresas o tampones </td> </tr> <tr> <th>ROPA</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camisetas, polos y similares (para todos los días) <input type="checkbox"/> Una camiseta blanca para una actividad <input type="checkbox"/> Pantalones cortos y largos <input type="checkbox"/> Unos vaqueros largos viejos <input type="checkbox"/> Chándal <input type="checkbox"/> Pijama <input type="checkbox"/> Ropa interior, mínimo una muda por día <input type="checkbox"/> Calcetines, mínimo un par por día <input type="checkbox"/> Un pañuelo para la cabeza <input type="checkbox"/> Dos sudaderas, o bien una y un forro polar <input type="checkbox"/> Cazadora de invierno <input type="checkbox"/> Chubasquero y/o capa de lluvia, para proteger también la mochila <input type="checkbox"/> Bañador <input type="checkbox"/> Toalla grande de baño para la ducha <input type="checkbox"/> Toalla grande para el río <input type="checkbox"/> Zapatillas de deporte <input type="checkbox"/> Zapatillas para estar en el río, de las que se sujetan al tobillo <input type="checkbox"/> Botas ligeras de montaña bien domadas, que no estén nuevas, para evitar rozaduras </td> </tr> </tbody> </table>	ELEMENTOS DE ASEO	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crema solar (imprescindible) <input type="checkbox"/> Crema hidratante <input type="checkbox"/> Cacao para labios con protección solar <input type="checkbox"/> Bote de Fungusol o similar (farmacias) <input type="checkbox"/> Cepillo de dientes <input type="checkbox"/> Pasta dentífrica <input type="checkbox"/> Peine o cepillo <input type="checkbox"/> Pastilla de jabón de glicerina <input type="checkbox"/> Champú <input type="checkbox"/> Kit loción-champú-lendreras para piojos. <input type="checkbox"/> Esponja <input type="checkbox"/> Pañuelos de papel <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas <input type="checkbox"/> Compresas o tampones 	ROPA	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camisetas, polos y similares (para todos los días) <input type="checkbox"/> Una camiseta blanca para una actividad <input type="checkbox"/> Pantalones cortos y largos <input type="checkbox"/> Unos vaqueros largos viejos <input type="checkbox"/> Chándal <input type="checkbox"/> Pijama <input type="checkbox"/> Ropa interior, mínimo una muda por día <input type="checkbox"/> Calcetines, mínimo un par por día <input type="checkbox"/> Un pañuelo para la cabeza <input type="checkbox"/> Dos sudaderas, o bien una y un forro polar <input type="checkbox"/> Cazadora de invierno <input type="checkbox"/> Chubasquero y/o capa de lluvia, para proteger también la mochila <input type="checkbox"/> Bañador <input type="checkbox"/> Toalla grande de baño para la ducha <input type="checkbox"/> Toalla grande para el río <input type="checkbox"/> Zapatillas de deporte <input type="checkbox"/> Zapatillas para estar en el río, de las que se sujetan al tobillo <input type="checkbox"/> Botas ligeras de montaña bien domadas, que no estén nuevas, para evitar rozaduras
ELEMENTOS DE ASEO					
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crema solar (imprescindible) <input type="checkbox"/> Crema hidratante <input type="checkbox"/> Cacao para labios con protección solar <input type="checkbox"/> Bote de Fungusol o similar (farmacias) <input type="checkbox"/> Cepillo de dientes <input type="checkbox"/> Pasta dentífrica <input type="checkbox"/> Peine o cepillo <input type="checkbox"/> Pastilla de jabón de glicerina <input type="checkbox"/> Champú <input type="checkbox"/> Kit loción-champú-lendreras para piojos. <input type="checkbox"/> Esponja <input type="checkbox"/> Pañuelos de papel <input type="checkbox"/> Desodorante <input type="checkbox"/> Toallitas húmedas <input type="checkbox"/> Compresas o tampones 					
ROPA					
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camisetas, polos y similares (para todos los días) <input type="checkbox"/> Una camiseta blanca para una actividad <input type="checkbox"/> Pantalones cortos y largos <input type="checkbox"/> Unos vaqueros largos viejos <input type="checkbox"/> Chándal <input type="checkbox"/> Pijama <input type="checkbox"/> Ropa interior, mínimo una muda por día <input type="checkbox"/> Calcetines, mínimo un par por día <input type="checkbox"/> Un pañuelo para la cabeza <input type="checkbox"/> Dos sudaderas, o bien una y un forro polar <input type="checkbox"/> Cazadora de invierno <input type="checkbox"/> Chubasquero y/o capa de lluvia, para proteger también la mochila <input type="checkbox"/> Bañador <input type="checkbox"/> Toalla grande de baño para la ducha <input type="checkbox"/> Toalla grande para el río <input type="checkbox"/> Zapatillas de deporte <input type="checkbox"/> Zapatillas para estar en el río, de las que se sujetan al tobillo <input type="checkbox"/> Botas ligeras de montaña bien domadas, que no estén nuevas, para evitar rozaduras 					
ELEMENTOS IMPORTANTES DE USO PERSONAL					
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 25 mascarillas <input type="checkbox"/> 0,5L de gel hidroalcohólico <input type="checkbox"/> Cubiertos, plato y vaso de acampada; marcados. <input type="checkbox"/> Gorra o sombrero (imprescindible) <input type="checkbox"/> Linterna mediana (con pilas nuevas) <input type="checkbox"/> Cantimplora (mucho mejor si es de aluminio y tiene forro) <input type="checkbox"/> Chaleco reflectante <input type="checkbox"/> Bolsas para la ropa sucia <input type="checkbox"/> Otra mochila más pequeña para las excursiones (de tamaño de colegio, sin ruedas) <input type="checkbox"/> Medicamentos propios si se está en tratamiento o que puede necesitar (alergia, asma, regla...) <input type="checkbox"/> Kit de costura (con hilo, agujas y dos o tres botones) 					

COSAS A DEJAR	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Teléfono móvil <input type="checkbox"/> Sistemas de música con auriculares (ni nada parecido, nosotros lo llevamos) <input type="checkbox"/> Juegos u otros elementos electrónicos <input type="checkbox"/> Cosméticos ni utensilios de "belleza"... <input type="checkbox"/> Dinero (sólo una pequeña cantidad, máximo 20 €) <input type="checkbox"/> Comida (excepto la del primer día) <input type="checkbox"/> Golosinas <input type="checkbox"/> Ropa innecesaria, ya que sólo sirve para aumentar el peso <input type="checkbox"/> Tabaco, mecheros ni cerillas 	

ADVERTENCIAS
<p>Las indicaciones de esta hoja son válidas sólo para el campamento prevolante y volante.</p> <p>La organización no puede hacerse responsable de posibles pérdidas de material o ropa, aunque toma las medidas oportunas para que no sucedan.</p> <p>Se aconseja encarecidamente que la ropa vaya marcada para evitar pérdidas o despistes y no llevar la ropa más nueva al campamento.</p> <p>Los chavales deberán ser capaces de reconocer sus enseres personales, distinguir la ropa sucia de la limpia y de asearse por sí solos.</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Los participantes tendrán terminantemente prohibido fumar en el campamento, constituyendo causa de expulsión (ley 42/2010)</p>

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 WhatsApp al móvil que nos hayáis indicado en la inscripción. 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