

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 fredolíc).

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 jerséis 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).



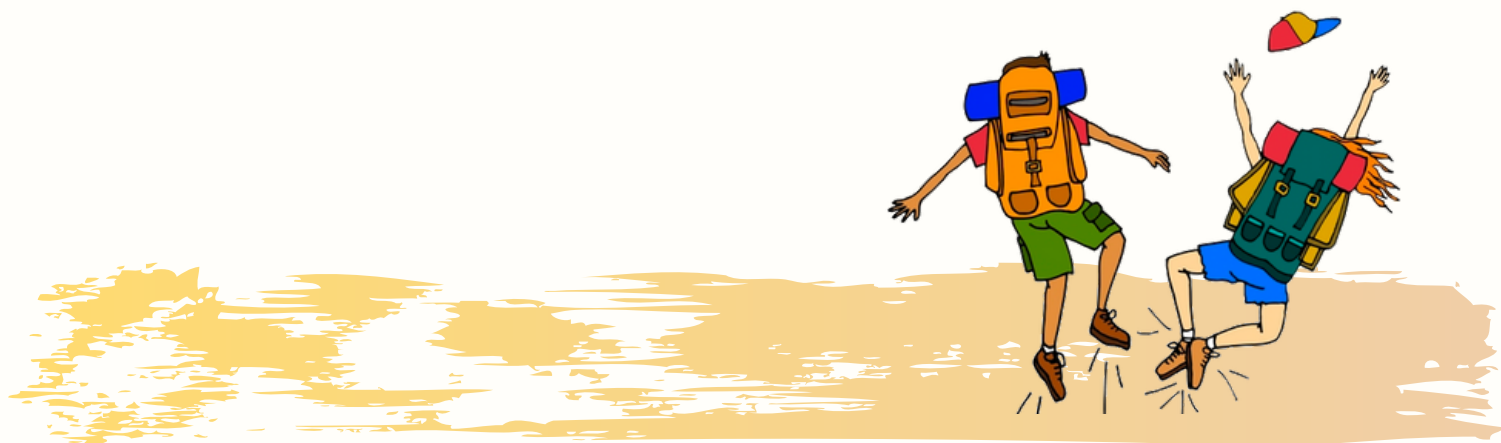
ALTRES...

- **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.



OBSERVACIONS

És aconsellable **no portar roba nova, ni de marca, així com objectes de valor**: rellotges, joies, diners, localitzadors... La Carral no es farà responsable dels objectes que els infants i joves puguin perdre.

No es pot portar mòbil per diverses raons. Les podeu llegir a l'apartat de preguntes freqüents d'aquest dossier o clicant a l'enllaç "**Per què no podem portar mòbil?**". **Portar mòbil a les colònies serà motiu d'expulsió**. Pels mateixos motius tampoc és permès portar qualsevol altre dispositiu electrònic com ara tablets, rellotges intel·ligents, geolocalitzadors, etc.

Durant les colònies **no està permès portar ni consumir tabac, vàpers, alcohol o qualsevol altre substància estupefaent. Fer-ho serà motiu d'expulsió**.

Cal marcar totes les peces de l'equipatge (roba, calçat, objectes de neteja, motxilla, muda del primer dia...) amb el nom i cognom o amb el número que us donem en el moment de fer la inscripció, en un lloc fàcil de veure (si no recordeu el número envieu-nos un correu electrònic i us el direm). És molt important que estigui tot ben marcat perquè malauradament queden molts objectes perduts al llarg de l'estiu i si no estan marcats no podem identificar de qui són.

Podeu portar maleta rígida o bé motxilla, el què us sigui més pràctic. Heu de tenir en compte que per arribar als campaments grans hi ha un camí sense asfaltar, i en aquest cas nosaltres sí que us recomanàriem motxilla.

Des de La Carral recomanem que els joves portin xanquetes lligades. Les xanquetes de dit van molt bé per anar a la platja o a la piscina, però no són apropiades per caminar pel bosc, campaments o camins i en alguns casos provoquen ferides o accidents quan se les posen per jugar, córrer, etc.

És important que els infants facin la motxilla amb els adults per assegurar que saben què porten.

Rentarem la roba dels infants i joves que facin dues tandes seguides, tot i que recomanem portar unes 10 mudes a qui faci quinze dies (no cal portar-ne més).

L'últim dia de les colònies i, **abans de marxar de La Carral, aconsellem que repasseu la motxilla** per comprovar que no us heu oblidat res. En cas que trobeu a faltar algun objecte quan ja sou a casa, ens podeu enviar un correu a **objectesperduts.alacarral@gmail.com** amb una petita descripció, i d'aquesta manera si el trobéssim us el puguem fer arribar.

