

# EQUIPATGE RECOMANAT

L'equipatge que recomanem per venir de colònies a l'estiu a casa nostra és el següent:

- ✓ Quatre mudes d'estiu completes: 4 samarretes de màniga curta, 4 pantalons curts, 5 parells de mitjons i 5 calces/calçotets.
- ✓ Dos pantalons llargs i dos jersers de màniga llarga (que a la nit refresca!).
- ✓ Un cangur o jaqueta impermeable (amb caputxa).
- ✓ Un conjunt, una mica més de mudar, per la última nit.
- ✓ Dos pijames (si el vostre fill/a dorm al campament, millor que els pijames siguin llargs, i si dorm a la casa que siguin curts, tot i que també depèn de si és calorós o més aviat fredolici).
- ✓ Un banyador, una tovallola per a la piscina i xanquetes lligades (no són recomanables les de dit). Només si cal: bombolleta, taps, gorro, etc.
- ✓ Un necesser amb tots els estris de neteja personal: gel, xampú, raspall de dents, pasta de dents, pinta, etc. També colònia o xampú antiparàsits i amb una pinta llemenera. I a més a més: crema protectora solar, crema hidratant i protector labial (el clima és molt sec!).
- ✓ 1 tovallola de bany.
- ✓ Calçat còmode (2 parells) a part de les xanquetes lligades per anar a la piscina.
- ✓ 1 gorra o barret.
- ✓ Llanterna (amb piles de recanvi).
- ✓ Estoig, llibreta, segells, llibre, ... (opcional).

*\* Per als joves que necessitin portar ulleres és preferible que portin les ulleres en comptes de lents de contacte. I si porten lents, aconsellem que aquestes siguin d'un sol ús per tal d'evitar possibles infeccions. També cal que portin el líquid i potets necessaris, ja que nosaltres no acostumem a tenir-ne.*

## **A partir de 10 anys (que van al campament):**

- ✓ Sac de dormir (els infants de 5 a 9 i que dormen a la casa, ja tenen el llit fet amb llençols i vànova).
- ✓ Estoreta (màrfega) i, si es considera oportú, un coixí petit.
- ✓ Bossa per portar la roba bruta.
- ✓ Nenes: Productes d'higiene femenina durant la menstruació (compreses, tampons, etc.).

# OBSERVACIONS

- És aconsellable **no portar roba nova, ni de marca, així com objectes de valor** : rellotges, mp4, càmeres digitals... 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 "colònies d'estiu" del nostre web o a l'enllaç que teniu a continuació:  
[https://alacarral.net/images/documents/estiu2015/perque\\_no\\_es\\_pot\\_portar\\_mobil\\_colonies\\_estiu.pdf](https://alacarral.net/images/documents/estiu2015/perque_no_es_pot_portar_mobil_colonies_estiu.pdf)
- **Cal marcar totes les peces de l'equipatge** (roba, calçat, objectes de neteja, motxilla, muda del primer dia...) **amb el número** que us donem en el moment de fer la inscripció **o amb el nom i cognom**, en un lloc fàcil de veure. Podeu marcar-ho amb un retolador permanent (si no recordeu el número envieu-nos un mail, i us el direm).
- Pel transport de l'equipatge, és millor **que porteu motxilla o bossa esportiva** en comptes de maleta dura, tot i que no és indispensable.
- Des de la Carral recomanem que els infants portin **xanquetes lligades**. Les xanquetes de dit van molt bé per anar a la platja o a la piscina, però són incòmodes i en alguns casos provoquen accidents, quan els infants se les posen per jugar, córrer, etc.
- Cal fer la motxilla amb els infants, per assegurar-se que saben el què porten.
- A la Carral **rentem la roba bruta cada dos dies**, és per aquesta raó que no cal que porteu més roba de la que indiquem.
- **Abans de venir de colònies, cal fer una revisió ocular als cabells per saber si tenen polls. Si cal seguir algun tractament, ens heu d'avisar el primer dia de colònies perquè els seus monitors ho sàpiguen.**
- L'últim dia de les colònies, i abans de marxar de la Carral, aconsellem que repasseu la motxilla del vostre fill/a, per comprovar que no s'oblidi res.
- Recomanem escoltar la **previsió del temps** per la setmana de les colònies, abans d'acabar de preparar la motxilla. al següent enllaç podeu consultar la previsió del Servei Meteorològic de Catalunya:  
<http://www.meteo.cat/prediccio/general>.

