

Recomendamos traer a FIL

Para el equipaje, recomendamos llevar una mochila de viaje en vez de una maleta grande: ocupa menos espacio en los transportes. Cada participante se hace cargo de su equipaje: **¡traer lo mínimo indispensable para 11 días!**

Ropa y calzados:

- ropa interior (para 11 días)
- calcetines (unos pares)
- pijama
- camisetas
- vaqueros (x1), pantalones cortos
- chandal o ropa comoda para hacer deporte
- jersey de manga larga/sudadera (para las noches)
- chubarsquero (por si a caso)
- traje de baño (x2)
- zapatos comodos para el viaje y las varias actividades
- chanclas
- zapatillas de deporte usadas con suelas antideslizantes para ir al agua durante el barranquismo

Neceser completo:

- 1 toalla grande de baño
- 1 toalla de playa/piscina
- gel ducha/jabon/champu
- cepillo y pasta de dientes
- cepillo/peine para el pelo
- locion repelente de mosquitos
- locion o champu antiopiojos
- protector solar de alto indice
- mascara de protección (COVID)

Otro:

- saco de dormir** (o juego de sábanas 1 persona)
- linterna de bolsillo
- gafas de sol
- Gorra o sombrero
- Cantimplora o botella reutilizable**
- Mochila pequeña** para las excursiones
- Bolsa para la ropa usada
- Candado si quiere cerrar su equipaje en el transporte/ en su habitacion
- 2 boligrafos para los talleres de francés
- adaptador para los enchufes** electricos necesario segun su pais (las habitaciones tienen regletas)
- instrumento de musica si tiene uno pequeño y quiere llevarlo
- dinero de bolsillo (alrededor de 60/80 Euros por estancia)

IMPORTANTE:

- Viajar hasta FIL con **pasaporte o DNI original** (para los de la UE) vigente / + **Visa** si es necesario
- Tarjeta Sanitaria Europea** y/o su numero de seguro sanitario
- Viajar con la direccion y el numero de telefono de su responsable legal y de FIL (en su cartera)
- Si el participante llega a FIL con un tratamiento y/o medicamentos, el representante legal tendrá que enviar la copia de la **prescripción médica (firmada por un médico y de menos de 3 meses) a FIL unos días antes de la estancia.** Y esto para cualquier tipo de medicamento (incluso los que por lo normal no necesitan prescripción como el paracetamol, etc.). El primer día, el participante entregará al asistente sanitario de FIL TODOS sus medicamentos en sus cajas de origen con los prospectos y con la hoja de prescripción médica original. El asistente sanitario se encargará de la buena toma del tratamiento en los momentos indicados en la prescripción médica. **¡La reglamentación francesa prohíbe a los centros de acogida de menores como FIL de administrar cualquier tipo de medicamentos sin prescripción médica!**

Al llegar a FIL, las pertenencias de valor (como los documentos de identidad, billetes de tren/avión, tarjetas de crédito, dinero, etc.) estarán guardadas en un lugar seguro por los monitores de FIL. El dinero de cada participante estará a su disposición cuando se necesite pero no tendrán que llevarlo a todas partes durante toda la estancia.

Solo para el programa "FRANCÉS Y CABALLO":

- pantalones de equitación o cómodos (largos)
- botas o zapatillas de deporte con calcetines largos
- casco (si no tiene, la monitora le puede prestar uno)

NB : FIL lava únicamente la ropa de los participantes que se queden más de una estancia en FIL (o caso particular).