

# Lista de equipaje Campamentos de verano FIL

Domaine Le Noell 66260 St Laurent de Cerdans [www.fil-ado.com](http://www.fil-ado.com) +33 4 48 07 01 64

Para vuestro equipaje, pensar más bien en una mochila o una bolsa de viaje que en una maleta.

Es más práctico. ¡Vais a llevarlos vosotros, entonces tenéis que pensar en lo más esencial!



## Para dormir :

0 1 pijama



0 un saco de dormir



## Ropa :

0 una bolsa para la ropa sucia

0 ropa de interior (para 11/14 días)

0 calcetines (algunas pares)

0 t-camisetas, camisas, sweat-shirts

0 jeans/pantalón de deporte/pantalón corto



0 2 jersey calientes para la noche

0 chubasquero (tipo K-way)

0 bañadores (x2)

0 para las gafas de sol, os aconsejamos llevar de que atarlas durante las actividades acuáticas

0 un traje de noche para la última fiesta :-)



## Calzados :

0 unas deportivas

0 unas chanclas/sandalias

0 deportivas que no temen el agua

para el canyoning (por ejemplo viejas deportivas con unas suelas espesas antideslizantes)



## Cosas de baño :

0 1 toalla

0 1 toalla de playa/piscina

## 0 1 neceser de baño con :

0 gel de ducha/jabón/champú

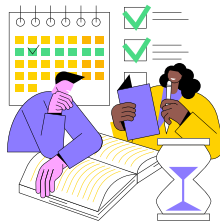
0 cepillo de dientes

y pasta de dientes

0 cepillo de pelo

0 repelente de mosquitos

0 stick para los labios



## Unas cositas más :

0 un candado para la maleta

0 un adaptador para la corriente

0 una lista de vuestras canciones favoritas

0 instrumento de música si queréis

0 monedero (aconsejamos 60 - 80 EUR

por participante por campamento)

## Lo importante que tenéis que llevar con vosotros



0 vuestro **pasaporte** ou **dni** válido (visado si necesario)

0 vuestro número de seguro medical

0 dirección y número de FIL (en el monedero)

0 Si lleváis medicina, cuidado en llegar con una **prescripción médica** de un **médico** (fecha de menos de 12 meses antes del campamento) para cada medicina (en su caja de origen con el prospecto). Se entregarán al/la asistente sanitari@ de FIL que se ocupará de darlos a los jóvenes en las horas escritas en la prescripción.

¡La reglamentación francesa prohíbe los acojos colectivos de menores como FIL en administrar cualquier medicina sin prescripción!

**No se permite a nadie tener medicamentos en la habitación.**

Planifique con anticipación: antes de llegar, puede pedirle a un médico una receta de medicamentos "por si acaso".

## Una mochila para las excursiones

0 linterna

0 gafas de sol

0 gorra/sombrero

0 cantimplora/botella de agua

0 2 bolígrafos para los talleres

0 1 paquete de pañuelos

0 crema solar de alta protección

Bienvenue!



Los objetos de valor (como los billetes del tren, las tarjetas de pago, el dinero) serán recuperados por los monitores FIL para guardarlos en un lugar seguro. No necesitareis llevarlos con vosotros durante todo el campamento.

Le recordamos que las armas, los cuchillos u otras drogas y alcohol están estrictamente prohibidos.

PD : Hacemos lavadoras solo para los jóvenes que se quedan más de 11 días.