



menudos corazones

Campamento de integración para adolescentes con cardiopatías de 14 a 17 años

QUÉ NO DEBE FALTAR EN LA MALETA?

LISTADO ORIENTATIVO

- ✓ 2 PARES DE DEPORTIVAS
- ✓ 2 SUDADERA
- ✓ CHANCLAS DE PISCINA
- ✓ 2 BAÑADORES
- ✓ 1 PIJAMA DE VERANO
- ✓ CAMISETAS
- ✓ MÁS DE UNA MUDA POR DÍA
- ✓ PANTALONES CORTOS
- ✓ 2 PANTALÓN LARGO
- ✓ LINTERNA
- ✓ CANTIMPLORA
- ✓ GORRA
- ✓ MASCARILLAS (por prevención)
- ✓ TOALLA DE BAÑO
- ✓ TOALLA DE TOCADOR
- ✓ TOALLA DE PLAYA
- ✓ PEINE O CEPILLO DE PELO
- ✓ PROTECCIÓN SOLAR
- ✓ CEPILLO DE DIENTES
- ✓ PASTA DE DIENTES
- ✓ CHAMPÚ / GEL
- ✓ ESCARPINES (imprescindible para la actividad náutica)
- ✓ MOCHILA (para la actividad náutica)
- ✓ CAMISETA (para la actividad náutica)

No tendrán que llevar ni sábanas ni saco de dormir
El albergue les proporcionará un juego de sábanas

NOTA: Se aconseja no llevar ropa nueva, sino más bien **ropa “de batalla”**, por el tipo de actividades que harán los participantes. Para evitar pérdidas y confusiones, todas las prendas deberán ir **marcadas con el nombre y los apellidos del participante**.

Se recomienda que quienes tengan alergia a las picaduras de insectos incluyan repelente en equipaje.

MEDICACIÓN

Los adolescentes que la precisen deberán incluirla en un **necesar con su nombre y sus apellidos** indicados en el exterior del mismo, añadiendo un par de dosis más de las necesarias, preferiblemente, en un pastillero. Del mismo modo, en **cada uno de los envases del medicamento, debe también indicarse el nombre completo** del campista.

Del neceser de medicamentos se harán cargo el médico y la enfermera desde el primer día de campamento.

Si existe alguna modificación en el tratamiento desde la entrega de la inscripción hasta la celebración del campamento, rogamos se incluya en el neceser de la medicación la fotocopia de dicha modificación.