

RESPIRS 2019

“QUÈ CAL PORTAR?”



Les sortides i arribades seran a la Plaça dels Pins del Poliesportiu Llars Mundet, c/ d'Hipàtia d'Alexandria a les 18:15h. En cotxe entrada pel carrer Harmonia, 4-6; Recinte Mundet, Accés Sud.

Cal ser-hi mitja hora abans de l'hora de sortida i ser puntuals el dia d'arribada.

DINERS PERSONALS

Dins del preu establert per l'estada, s'inclou tot (també activitats). D'altra banda, sabem que la majoria de participants volen portar alguns diners pel seu ús personal. Es recomana portar l'import en bitllet petit o monedes. Quantitat orientativa seria de 30€:

MATERIAL QUE CAL PORTAR

- ✓ Estris d'higiene (gel, xampú, pinta, raspall de dents, estris per l'afaitat, compreses...)
- ✓ Motxilla petita per fer sortides/excursions.
- ✓ Roba còmoda segons època de l'any.
- ✓ **UNA MUDA COMPLERTA PER CADA DIA + UNA DE RECANVI.**
- ✓ Recordeu posar mudes de més per aquells que puguin necessitar-ho.
- ✓ Calçat còmode per caminar.
- ✓ Una bossa per la roba bruta.
- ✓ Quan els participants vagin a casa de colònies o alberg, han de portar roba de llit (llençol i coixinera) i tovallola de dutxa.

IMPORTANT

És recomanable que tota la roba estigui marcada, fins i tot els estris d'higiene i calçat. Els objectes personals (MP3, mòbil, càmera de fotos, etc.) són responsabilitat del participant.

És obligatori portar **LA MEDICACIÓ PREPARADA PER DIES I PRESSES (BLISTER) + UN DIA EXTRA, AMB LA PAUTA DE MEDICACIÓ CORRECTE ADJUNTADA** i diners de butxaca, el dia de sortida. (NO ES RECOLLIRÀ CAP MEDICACIÓ QUE NO VINGUI PREPARADA).

Atentament,