

MOTXILLA ARRIANT 2020-2021

QUÈ CAL PORTAR?

- Bon calçat per caminar.
- Sac de dormir, coixinera i llençol (els matalassos ja porten funda tipus llençol però millor si el porten els participants per tot el tema relacionat amb covid)
- Motxilla petita per a caminar –còmode per a fer excursió- (on hi càpiga impermeable, cantimplora, crema solar)
- Pot petit (100-200 ml) de gel hidro-alcoholitzat i mascareta reutilitzable (ús particular).
- Una motxilla gran amb:
 - Estris d'higiene personal (necesser i tovallola bany)
 - Tovallola platja
 - Gorra i crema solar
 - Jersei i/o jaqueta per si fa fred
 - Impermeable
 - Cantimplora i lot ("llanterna")
 - Mudes de recanvi (mitjons, roba interior, samarreta, pantalons curts i llargs)
- PER FER CAIAC (Consells de SK Kayak)
 - Obligatori: Calçat tancat que es pugui mullar (esportives velles, crocs, escarpins, etc.)
 - Pantaló: Banyador o uns pantalons que puguem mullar
 - Part de dalt: Samarreta tèrmica, licra o samarreta que puguem mullar
 - Mascareta per protecció contra el contagi amb COVID 19
 - Gel hidroalcohòlic per desinfecció personal
 - Orientatiu:
 - Roba de recanvi i tovallola per fer el canvi de muda quan acabem l'activitat. Si portem ulleres alguna cinta per agafar-les i no perdre-les. Ulleres de sol, crema solar, alguna cosa per beure

Observacions:

No portar mòbils, video-consoles, ni objectes de valor o diners.