

## Campamento de integración Menudos Corazones para menores con cardiopatías congénitas

De entre 14 y 17 años

### QUÉ DEBO INCLUIR 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
- ✓ TOALLA DE BAÑO
- ✓ TOALLA DE TOCADOR
- ✓ TOALLA DE PLAYA
- ✓ PEINE O CEPILLO DE PELO
- ✓ CEPILLO DE DIENTES
- ✓ PASTA DE DIENTES
- ✓ CHAMPÚ / GEL
- ✓ PROTECTOR SOLAR
- ✓ **MOCHILA (para la vela)**
- ✓ **BIDÓN de agua (para la vela)**

**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 “**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 un repelente en el 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 una fotocopia de dicha modificación.