



COSA METTO NELLO ZAINO???

PORTO IL NECESSARIO LASCIO A CASA IL SUPERFLUO.

Ricordate che qualsiasi cosa i bambini tolgano perché hanno caldo deve stare nello zaino

Riporre nello zaino tutte le cose divise in sacchetti di nylon per evitare che si bagnino e si "sparpaglino".

Tessera CAI, la carta d'identità (*in un sacchetto impermeabile*);

 Quadernetto e piccolo astuccio con matita penna e colori; **nello zaino del genitore**

. Cerotti per le vesciche (per chi ne soffre)



I piedi devono essere sempre FELICI!!!



. Fazzoletti di carta;

 . Crema solare con filtro alto (*di piccole dimensioni*); **nello zaino del genitore**

. Burro cacao stick labbra; **nello zaino del genitore**



. Occhiali da sole;



. **Torcia frontale** con pile cariche; **nello zaino del genitore**



. **Moschettone piccolo** (da mettere fuori dello zaino, non serve omologato);



. **Sacchetti per le immondizie** (due o tre);



. **Telo termico**: sottile telo ricoperto da uno strato riflettente color oro o argento. Serve per proteggersi sia dal caldo che dal freddo in caso di emergenza.



. **Mantellina usa e getta** (piccola);



. **Maglietta** (una) e **calzettoni** (un paio) di ricambio se la usate anche la canottiera (in un sacchetto impermeabile); **nello zaino del genitore**

. **Pile** leggero; **nello zaino del genitore**

. **KWay** (giacca a vento antipioggia leggera);



. **Guanti** (almeno 2 paia di cui d' inverno uno impermeabile) anche in estate un paio; **in estate nello zaino del genitore**



. **Buff scaldacollo** o **Cuffia**;

. **Coprizaino** se non incorporato nello zaino



in inverno (ambiente innevato) sono molto utili le **ghette**

Bere:

Inverno: $\frac{1}{2}$ litro termos bevanda calda



+ $\frac{1}{2}$ litro di acqua non gassata; **nello zaino del genitore**

Estate: $\frac{1}{2}$ l.



- 1 litri di acqua non gassata; **nello zaino del genitore**

. Mangiare:

biscotti, crackers, frutta, verdura (carota, cetriolo, pomodoro...ma solo di stagione!!!), frutta disidratata, etc.; parmigiano (cibo x due piccoli spuntini!!!)



1 o 2 panini tagliati in 4 parti **nello zaino del genitore**

**NO CIOCCOLATA, NUTELLA, PATATINE FRITTE
SALATINI E SIMILI.**

**IN MACCHINA LASCERÒ ORDINATAMENTE UN
SACCHETTO CON UN CAMBIO COMPLETO ANCHE
BIANCHERIA E SCARPE.**