



RECOMANACIONS i CONSELLS GENERALS PER A L'ESTADA DEL A.E. SEDIS BÀSQUET

-PER ENTRENAR:

- *9/10 pantalons curts
- *15 samarretes per entrenar (a poder ser alguna de blanca i alguna de color fosc)
- *15 parells de mitjons
- *calçat adient i exclusiu per entrenar i jugar a bàsquet (per utilitzar només als pavellons)
- *1 xandall, pantalons llargs i jersei

-PER LES ACTIVITATS D'AIGUA:

- *2 banyadors
- *2 tovalloles grans
- *crema protectora del sol
- *1 parell de xancletes de bany

-PER A L' HIGIENE PERSONAL:

- *sabó i gel de bany
- *crema i raspall de dents
- *1 pinta o raspall de cabell
- *1 tovallola de bany
- *mocadors
- *repel·lent de mosquits

-PER AL LLIT:

- *1 cobrellit
- *1 llençol i una coixinera de llit de 90 cm., o sac de dormir
- *1 pijama de cotó

-PER VESTIR:

- *pantaló de carrer
- *un impermeable (cangur) per si plou
- *1 jersei (per si fa fresca)
- *roba de muda
- *calçat que no sigui esportiu
- *2 samarretes

-ALTRES:

- *1 llanterna a piles (activitats de nit)

NOTES A TENIR MOLT EN COMPTE:

*Agraïrem que cap noi/a que participi a les nostres estades no porti a les mateixes cap objecte de valor, que no li servirà per realitzar cap activitat, i que la seva pèrdua no serà responsabilitat de l'organització de l'estada, l'A.E. Sedis Bàsquet

*Recomanem que els diners que portin els nois/es és deixin en el moment de registrar l'entrada a l'estada i facin ús del servei de CAIXA que cada dia estarà al seu abast.

*Recordeu que cal portar el document d'assistència sanitària així com el DNI o passaport.