



## GUÍA DE VIAJE - ¿Qué llevar?

### Neceser:



- Gel de baño, champú.
- Jabón.
- Cepillo y pasta de dientes.
- Peine.
- Pañuelos desechables.
- Protector labial.
- Crema solar.
- Desodorante y colonia.

### Ropa:



- Ropa adecuada para la estación del año y suficiente para la semana.
- Pijama.
- Chubasquero y gorra.
- Ropa interior.
- Calzado: cómodo y adecuado para la marcha.
- Ropa de color negro (pantalón o malla y camiseta).

### Otros:



- Tarjeta de la Seguridad Social.
- Bolsa para la ropa sucia.
- Juego de sábanas (90 cm x 190 cm).
- Toalla o albornoz para la ducha y chancas.
- Mochila pequeña para las actividades fuera del centro.
- Pantalón ajustado y guantes para la salida en bici.
- Cantimplora para el agua.

**Nota:** en el cuadro que aparece a la derecha de cada material puedes poner una marca para saber lo que ya tienes.

## ¿Qué cosas **NO** se pueden traer?

- Materiales electrónicos.
- Linternas.
- Saco de dormir.
- Comida y chucherías.
- Objetos de valor.