

COSA PORTARE

Documenti e indumenti consigliati

- carta d'identità (in originale, no fotocopia)
- tessera sanitaria (in originale, no fotocopia)
- borsa da viaggio con nome e indirizzo
- zainetto per la spiaggia con nome e indirizzo
- beauty case con sapone, pettine, spazzolino, dentifricio, bagnoschiuma, shampoo
- asciugacapelli
- cappellino o bandana in tela
- crema solare protettiva
- occhiali da sole
- prodotto contro le punture da zanzara
- fazzoletti di carta
- tuta e scarpe da ginnastica
- maglione o felpa
- giacca impermeabile (tipo K-way)
- pantaloncini corti e magliette a manica corta
- t-shirt bianca
- biancheria intima, calzini
- costume sportivo per allenamento in spiaggia
- costume da bagno
- cuffia per la piscina
- asciugamano da camera e/o accappatoio
- telo da spiaggia
- ciabatte da spiaggia con suola in gomma
- ciabatte da camera
- scarpe da pallavolo
- ginocchiere
- calzini per allenamenti sulla sabbia
- medicinali di base
- mascherina giornaliera (nel caso venga richiesta)

Nota. Si consiglia un bagaglio di modeste dimensioni (trolley o borsa da viaggio e non grandi valigie), l'uso del marsupio o piccola tracolla per portafoglio, orologio, telefonino e altri valori. Si sconsigliano oggetti e abbigliamento di particolare valore ed elevate somme di denaro. Nel caso in cui il partecipante avesse necessità di farmaci particolari è opportuno che ne porti con sé un quantitativo sufficiente con una nota medica.