



UCF CAMBRILS
Ap. de correus núm 31
43850 Cambrils
977 086 623 - 617 431 912
<http://www.cambrilsucf.cat>
info@cambrilsucf.cat

LLISTAT DE MATERIAL

PER A LA HIGIENE PERSONAL

Bossa per als estris de neteja

Gel de dutxa i xampú

Raspall i pasta de dents

Pinta

Tovallola de lavabo i dutxa

Bossa per a la roba bruta

PER A VESTIR-SE

Roba interior (5 mudes, com a mínim) Mitjons curts i llargs

2 Samarretes de màniga curta (5. com a mínim)

Pantalons curts (5. com a mínim) Xandall

Cangur

Calçat esportiu

Tovallola de bany

Banyador

Pijama d'estiu

Sac de dormir o llençols.

VARIS

Motxilla per portar la roba al camp d'entrenament

Crema solar

Lloció anti-mosquits

Llanterna

Si prens algun medicament, posa el nom a la capsa i la freqüència amb que l'has de prendre

NOTES

Cal marcar TOTS els efectes personals amb el nom

No porteu telèfons mòbils (es poden perdre i no són necessaris)

No porteu objectes de valor ni diners

Si necessiteu trucar per alguna emergència podeu fer-ho als telèfons 666 997 704 o

648 052 163

IMPORTANT!!! Penseu de portar la targeta sanitària de l'Institut Català de la Salut.