

GUIA PER FER BÉ LA MOTXILLA DEL CAU



Agrupament Escolta l'Avenc

Alguns consells abans de començar

1. El més important de tot: La teva motxilla l'has de fer tu! Com a escolta, has de responsabilitzar-te de tot el teu material, i si algú de la teva família t'ajuda a preparar la motxilla, has d'estar present i saber el que t'emportes de campaments.
2. Pensa bé en les coses que necessitaràs: no agafis objectes innecessaris! Apunta en un paper tot el que necessites i tingues un estri per ratllar les coses que ja tens llestes.
3. Marca la roba i tots els objectes personals amb el teu nom.
4. Escull bé la mida de la teva motxilla! Dur la motxilla correcta per la teva alçada i mida et permetrà caminar bé i sense patir!
5. Tot el que sigui roba anirà preferiblement en bosses de plàstic per evitar que es mulli si plou.
6. Tot el material ha d'anar a l'interior de la motxilla, no duguïs res penjant. El copejament dels objectes produeixen un efecte desestabilitzador a l'hora de caminar.
7. Si et compres unes botes de muntanya, prova-les uns dies a casa teva, perquè el teu peu s'hi vagi adaptant i la bota al teu peu, sobretot porta-les abans d'anar-te a fer una ruta llarga per evitar l'aparició de butllofes o ferides als peus.
8. El sac és recomanable que sigui de tipus "mòmia", ja que cobreixen millor el cos i així guarden millor la calor. Mireu també que sigui relativament fàcil doblegar-lo i guardar-lo a la seva funda per poder-ho fer soles.
9. Si tens preguntes sobre quin material comprar, no dubtis a preguntar-nos o a demanar recomanació a altres famílies! Volem que aneu ben equipades.

Què hem de portar?

La llista per les sortides

- Fulard i camisa (posats)
- Sabates o botes de muntanya (posades)
- Màrfega
- Sac de dormir
- Cantimplora d'1 L (no menys)
- Bolígraf i quadern de branca
- Gorra
- Coberts i àpats (segons les indicacions de les caps)
- Capelina o impermeable i cobremotxilles
- Frontal
- Una samarreta de recanvi
- Un pantaló de recanvi
- Dessuadora
- Un parell de mitjons de recanvi
- Roba interior de recanvi
- Raspall i pasta de dents
- Crema solar
- Targeta sanitària (a les unitats petites, cal entregar-ho a les caps!)

Què hem de portar?

La llista per les sortides d'hivern

- Fulard i camisa (posats)
- Sabates o botes de muntanya (posades)
- Màrfega
- Sac de dormir (com a mínim de 5 graus)
- Cantimplora d'1 L (no menys)
- Bolígraf i quadern de branca
- Coberts i àpats (segons les indicacions de les caps)
- Capelina o impermeable i cobremotxilles
- Frontal
- Una samarreta de recanvi
- Un pantaló de recanvi
- Guants
- Buf
- Gorro
- Polar del cau
- Anorac
- Samarreta tèrmica
- Pantalons tèrmics
- Roba tèrmica o abrigada per dormir
- Un parell de mitjons de recanvi
- Un parell de mitjons de llana per dormir
- Roba interior de recanvi
- Raspall i pasta de dents
- Targeta sanitària (a les unitats petites, cal entregar-ho a les caps!)

Què hem de portar?

La llista per als campaments de primavera

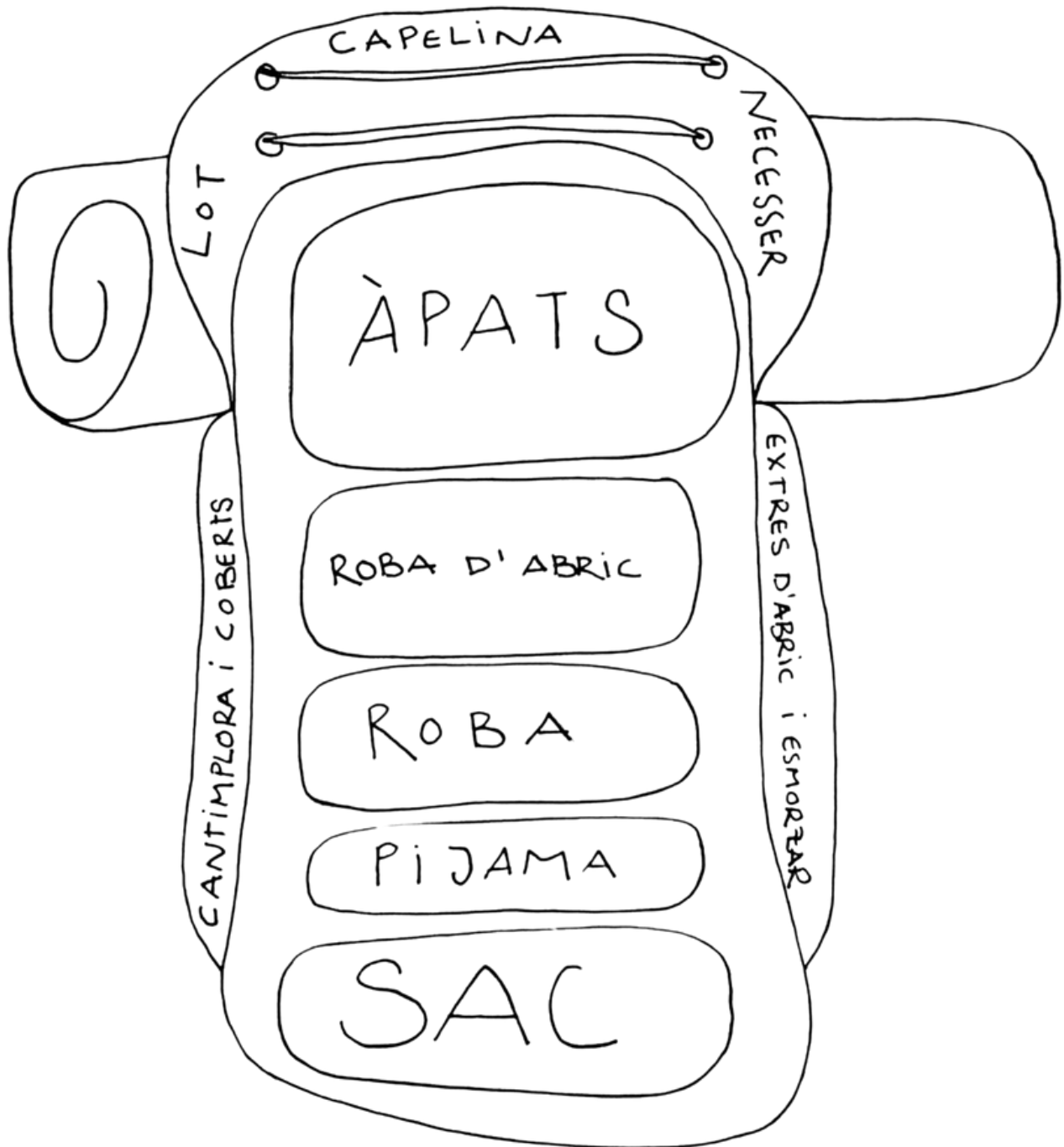
- Fulard i camisa (posats)
- Sabates o botes de muntanya (posades)
- Màrfega
- Sac de dormir (com a mínim de 5 graus)
- Cantimplora d'1 L (no menys)
- Bolígraf i quadern de branca
- Gorra
- Plats, coberts i got
- Capelina o impermeable i cobremotxilles
- Frontal
- Samarretes (de màniga curta i llarga)
- Pantalons (curts i llargs)
- Guants
- Buf
- Gorro
- Polar del cau
- Anorac
- Samarreta tèrmica
- Pantalons tèrmics
- Roba tèrmica o aïllada per dormir
- Mitjons per a tots els dies
- Roba interior per a tots els dies
- Roba interior de recanvi
- Raspall i pasta de dents
- Raspall de cabells
- Caca de llavis
- Crema solar
- Bossa per la roba bruta
- Targeta sanitària (a les unitats petites, cal entregar-ho a les caps!)

Què hem de portar?

La llista per als campaments d'estiu

- Fulard i camisa (posats)
- Sabates o botes de muntanya (posades)
- Màrrega
- Sac de dormir (com a mínim de 5 graus)
- Cantimplora d'1 L (no menys)
- Bolígraf i quadern de branca
- Gorra
- Plats, coberts i got
- Capelina o impermeable i cobremotxilles
- Frontal
- Samarretes (de màniga curta i llarga)
- Pantalons (curts i llargs)
- Dessuadora
- Polar del cau
- Samarreta tèrmica
- Pantalons tèrmics
- Pijama
- Mitjons per a tots els dies
- Roba interior per a tots els dies
- Raspall i pasta de dents
- Raspall de cabells
- Caca de llavis
- Crema solar
- Repellent d'insectes
- Tovallola
- Banyador
- Bossa per la roba bruta
- Sabates de riu (crocs o sandàlies, no escarpins ni xancletes)
- Motxilla petita (a part)
- Targeta sanitària (a les unitats petites, cal entregar-ho a les caps!)

L'estructura de la motxilla



Sempre a punt!

