

# NORMAS ACAMPADA

## (Recomendacións)

### Roupa:

- Chanclas e zapatillas deportivas – Calcetíns
- Mudas interiores (2) – Traxes de Baño e toallas (2)
- Chándal – Camisetas- Pantalón curto
- Chuvasqueiro de pouco peso
- Gorra das actividades

### Comida:

- Non levar comidas preparadas con ovos nin con maionesas (tortillas, salpicóns,etc.)
- Non levar alimentos pouco resistentes ó calor tipo iogures,froita blanda ,xamón cocido,etc.
- As latas deben de dispoñer de apertura fácil.
- Os participantes non levarán aparatos electrónicos de xogos nin de música (non nos facemos responsabes da súa perda)
- Os teléfonos móbiles solo se poderán usar de 22,00 a 23,00 horas
- Para a tenda de campaña: saco de durmir,esterilla (ou similar) e linterna.
- Recomendamos levar unha cantimplora e unha mochila.
- Sexan prudentes na cantidade de comida e bebida xa que son poucos días de acampada
- Está prohibido visitar ós participantes durante a duración da acampada (excepto cando sexa estrictamente necesario)
- Os participantes deben de levar a súa tenda ou ben xuntarse con outros para compartila.
- Levar un protector solar e si está en tratamento médico levar as medicinas.
- O inicio da acampada é o Venres 20 as 20,00 horas e remata o Domingo 22 ás 12,00 horas.
- Lugar da Acampada: Casa do Pobo de Lourido
- Telefono contacto para urxencias: 626767246