

4 de febrero de 2012

### LISTA PARA MANADA - CAMPAMENTO

- Le recomendamos chequear el listado -

#### Uniforme Scout:

- Lobatos:** Camisa Scout, camiseta interior blanca, pañoleta con canuto, pantalón o Jean (azul oscuro), cinturón negro scout, zapatos cómodos para caminar **oscuros** (Los VANS no son cómodos para caminar)

#### Materiales adicionales - campamento:

- 1 refrigerio (fruta y algo de tomar)
- 1 almuerzo (sanduche, wrap, pasta,... algo de tomar y postre)

#### Dentro del Morral de Camping (No maletín):

- 1 **Morral** bien empacado, solo lo necesario
- 1 **Sleeping bag y Aislante térmico**
- 3 **Mudas (NO NUEVAS)**: cada una consta de: 1 pantalón, camiseta, ropa interior y medias. -Empacar cada muda en bolsa plástica-
- 1 **vestido de baño** o pantaloneta (para mojar)
- 1 **pijama**. (para clima frío)
- 1 **sandalias** (para el agua - preferiblemente con Velcro - para que queden ajustadas)
- 1 **botas de caucho** adicionales a los que llevan puestos
- 1 **Chaqueta** o poncho (impermeable resistente al agua, con la que viajan)
- 1 **cachucha** o sombrero
- 1 saco abrigado, gorro de lana, guantes y bufanda o Buff para la noche
- 1 **Linterna** de cabeza o mano con pilas nuevas
- 2 Bolsas plásticas para guardar lo mojado (tipo supermercado)
- 4 bolsas plásticas pequeñas (para cubrir los pies y las medias)

#### - Artículos de Aseo: (Empacados en un maletín o una bolsa resistente)

- 1 crema y cepillo de dientes
- 1 jabón y shampoo
- 1 rinse y cauchos para el pelo (para las niñas)
- 1 toalla – de cuerpo

#### - Menaje para comer: (NO desechables y Empacados en una bolsa resistente para guardarlos)

- 1 Plato plano y uno de sopa hondo
- 1 pocillo con manija (preferiblemente plástico no metálico)
- 1 cuchillo, 1 tenedor y 1 cuchara
- 1 toalla o limpión pequeña para secar.

#### Dentro del Morral de asalto (morral pequeño o Camelback – con Sistema de hidratación)

Es un morral pequeño para poder llevar sus cosas de mano, alimentos y líquido para hidratarse:

- El refrigerio y el almuerzo del sábado
  - La cachucha o sombrero
  - El poncho (para casos de lluvia)
  - 1 bloqueador
  - 1 botella plástica (botilito) ó la bolsa con agua del sistema de hidratación (Camelback)
-

**IMPORTANTE:**

- Por favor seguir las instrucciones de esta lista.
- Asegúrese de que todo quede dentro del morral o bien amarrado y que no quede nada colgando
- Por favor no le envíe a los niños comida extra.
- No llevar aparatos eléctricos o juegos que se les pueden perder.
- El Celular está autorizado para el regreso - dentro del bus –
- 

Atentamente

Jefatura - Grupo 16 Jaime Rook

**CONSEJOS GENERALES PARA TENER EN CUENTA**

<p>▪ Un buen <b>morral</b>, tiene un espacio inteligente con buena capacidad, resistente, durable, y debe ser cómodo con un sistema para adaptar al cuerpo y a la espalda y debe contar con correas ajustables.</p>
<p>Para <b>campamentos de 2 a 5 días</b> es útil un morral de 50 a 60 litros (medida de capacidad de carga), pero tenga en cuenta el peso de lo que lleve, lo tiene que llevar cargado en hombros.</p>
<p>▪ <b>Sleeping bag</b> no es el que más caliente, es para mantener la temperatura corporal y darle buenas horas de verdadero descanso, comodidad y para no sufrir de frío.</p>
<p>El <b>sleeping bag</b> es fabricado con materiales que soportan diferentes <b>rangos de temperaturas</b> (para mantener el calor del cuerpo), por lo general vamos a sitios con temperaturas de unos 5° a 12° (en las noches), pero para los que sufren de mucho frío lo ideal es ayudarse con ropa térmica adicional.</p>
<p>▪ <b>Aislante</b>, no dejará que el frío del suelo o las piedritas le molesten al dormir y sirve como mini-colchón</p>
<p>▪ <b>Morral de asalto</b> (pequeño o de un día), le deja las manos libres y tendrá comodidad al cargar las cosas que debe llevar a la mano (hidratación, comida, chaqueta, bloqueador, etc.), ideal que tenga sistema de hidratación (mejor con manguera) o bolsillo para cargar un botilito plástico para poder tomar líquido durante las actividades</p>
<p>▪ <b>Linterna de cabeza</b> para caminar en la noche, le dejará sus manos libres para actuar, generalmente regulan intensidades de luz para iluminar a poca o más distancia y no consumen mucha pila.</p>
<p>▪ <b>Chaqueta para lluvia</b> lo ideal es que sea <b>100% impermeable</b> y delgada, siempre es importante tenerla a mano. Hay momentos donde no tenemos como refugiarnos de la lluvia. También ayuda a guardarnos del frío o del viento intenso. Inicialmente podemos tener un poncho pero es mejor una buena chaqueta 100% impermeable (material Gore-Tex®).</p>
<p>▪ Una <b>buena ropa</b> (pantalón, camisetas), deberían ser livianos, de materiales que si se moja se podrá secar rápido y no le pese cuando la tenga que cargar en su morral. (material como suplex, coolmax®)</p>
<p>▪ <b>Saco o buzo térmico</b> es un buen complemento para tener, ideal que sea delgado (material polartec®), no dejará que el frío se le meta en el cuerpo. Si llueve o hace viento la chaqueta impermeable encima es la solución.</p>
<p>▪ <b>Zapatos o botas</b> deben ser cómodos, que puedan usarlos en jornadas largas de caminar, ajusten bien para evitar ampollas y los hay con materiales resistentes al agua como la membrana de Gore-Tex®.</p>
<p>▪ <b>Sandalias o chancletas</b> para pasos de agua. Deben ser ajustables (con sistema para tensionar), que no se les caigan con facilidad y poder meterse en agua con corriente o caminar sobre piedras en los ríos.</p>
<p>▪ Una <b>bufanda o Buff®</b> les protege la cara del viento o del frío y en las noches ayuda para cubrir la cabeza.</p>