



Cosas para traer

Ropa deportiva:

- 2 bañadores/bikinis
- 1 toalla de playa
- 1 par de chanclas
- 1 par de zapatos de tenis
- 1 mochila pequeña
- 1 gorra o sombrero

Ropa de todo el día:

- Pantalones cortos
- Pantalones
- 1 - 2 camisas con manga larga
- Camisetas
- 1 jersey/suéter
- 1 chubasquero
- Zapatos
- Ropa interior
- Pijama/camisa de dormir

Higiene personal:

- 1 – 2 toallas
- 1 par de chanclas para el cuarto de baño
- Peine/cepillo para el cabello
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Máquina de afeitar, espuma de afeitar
- Compresas, Tampax
- Desodorante
- Gel de ducha/champú
- Protección solar
- Gafas de sol
- Bolsa para la ropa sucia

Documentación necesaria:

- Pasaporte o DNI en vigor (mínimo 6 meses)
- Tarjeta de salud europea (ciudadanos de la comunidad Europea y Liechtenstein, Suiza, Noruega, Islandia)
- Tarjeta nacional de salud (para ciudadanos españoles y residentes en España)
- Tarjeta seguro privado que cubre servicios de salud en España (resto de los países)

Si no tiene seguro que cubra servicios de salud en España, un seguro de viaje es obligatorio.

+ Pertenencias personales

Medicación si el participante sufre una enfermedad crónica, alergia, etc. que necesita un tratamiento

+ Cargador móvil/ordenador

+ si necesario Adaptador (110 a 220 V)

Por favor marcar toda la ropa y las toallas con el nombre y apellido del participante para facilitar la identificación cuando vuelve de la lavandería.