



O QUE TRAZER para a OS CAMPOS DE FÉRIAS Residenciais PND

Para Dormir:

- Saco cama
- Colchão para o chão ou esteira (isto será para colocar no chão e o teu sono ser mais suave)
- Pequena almofada (é opcional, mas se tiveres espaço traz)
- Lanterna (recarregável de preferência) – verifica se tem pilhas carregadas!

Roupas e Calçado:

- Roupa para tempo quente e desportiva (ex. t-shirts, calções, roupa interior, meias)
- 2 Pares de Calças desportivas cumpridas (pelo menos um par de calças confortável para andar e fazer desporto, que não sejam jeans).
- Sweatshirts ou camisolas desportivas quentes (à noite faz frio)
- Roupa para poderes ir á praia ou piscina (Calções, fatos de banho, bikinis...)
- Toalhas de praia e de banho
- 2 Pares de ténis desportivos ou sapatilhas (para correr, tracking, escalar ou caminhar) – poderão ficar molhados e necessitares deles para uma atividade, convém teres extra, por isso dois pares.
- Um par de sandálias
- Chinelos

Outros Essenciais:

- **TENDA própria (basta para uma ou 2 pessoas – a tenda é só para ti)**
- **PROTECTOR SOLAR**
- **CHAPÉU CONFORTÁVEL**
- **REPELENTE DE INSECTOS** (de preferência de essência natural 😊) (os de *roll on* funcionam melhor dos que de spray ou pulseiras...)
- **CANTIL ou Garrafa de água** (reutilizável) identificada com o teu nome ou um cantil (de pelo menos 1 litro)
- Mala de higiene pessoal (traz só o essencial, pasta e escova de dentes, shampoo e gel de banho, desodorizante) se **conseguires trazer produtos naturais e sem químicos melhor!**
- Medicação pessoal (se for o caso)
- Cópia do teu cartão de saúde
- Se tiveres seguro de saúde – Cópia do teu cartão
- Mochila extra (não muito grande - para caminhadas ou saídas)
- **T-shirt branca de algodão** (para fazer uma atividade de tintura de roupa) para depois lebares para casa colorida 😊

KIT “Criança Segura” (obrigatório) (contido em **saco de pano com o teu nome**)

- **Máscaras recicláveis** (pelo menos 15);
- **Ou Máscaras de pano** (pelo menos duas, marcadas com o teu nome);
- **Garrafa pessoal indicada com o nome de solução de álcool de 70%**, ou álcool gel;

ATENÇÃO – como aconselhado no regulamento interno PND e indicado em plano de contingência COVID 19 **não será possível trazer objetos pessoais** (como telemóvel, pulseiras, fios de valor, ipad, consolas, instrumentos, bolas, colunas de som...) pois não só se podem perder ou estragar como aumenta o risco de contágio.

Obrigada e diverte-te a fazer a mala!

Equipa Projecto Novas Descobertas