Lista de ropa: ○ Femenina ○ Masculina ◉ En blanco Sección: -- Secciones --

Recomendado: ◉ No ○ Verano ○ Invierno Nombre:

Elemento	Cant.	Mochila	Comentarios
Desayuno y comidas			
Plato		☐	
Jarrillo o vaso		☐	
Cuchara, cuchillo y tenedor		☐	
Para dormir			
Aislante		☐	
Saco de dormir		☐	
Ropa			
Pañoleta		☐	
Calcetines		☐	
Camiseta		☐	
Pantalón largo		☐	
Pantalón corto		☐	
Prenda de abrigo		☐	
Prenda de lluvia		☐	
Bañador		☐	
Gorra o sombrero		☐	
		☐	
		☐	
Aseo			
Toalla		☐	
Peine o cepillo		☐	
Pasta de dientes		☐	
Cepillo de dientes		☐	
Desodorante		☐	
Gel		☐	
Champú		☐	
Protección solar		☐	
Repelente de insectos		☐	
Calzado			
Chanclas		☐	
Calzado trekking/montaña		☐	
Calzado deportivo		☐	
Otros			
Linterna		☐	
Bolsas de plástico		☐	
Cantimplora		☐	
		☐	

Elemento	Cant.	Mochila	Comentarios
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Recuerda que el peso de la mochila importa, por lo que no debes llenar de cosas aunque sobre espacio. Y asegúrate que el peso este bien distribuido, con ello evitaremos posibles lesiones de espalda y una mejor ergonomía para la espalda.

Debido a la cantidad de actividades que se realizan en cualquier salida es absurdo llevarse cualquier dispositivo electrónico de entretenimiento(videoconsolas portátiles, tablets,...).

Si tenéis alguna duda consultar con los scouters de la rama o la coordinación del grupo.

Tener a mano ropa de lluvia y de recambio es una buena practica, otros elementos de emergencia también.

Si se llevan medicamentos, deben estar accesibles, con su explicación y prospecto. Botiquín,...

El material pesado debe ir cerca de la espalda para equilibrar la mochila. Material de cocina, ...

Si se transporta comida dentro de la mochila, esta debe ir pegada a la espalda por el peso, es recomendable usar recipientes herméticos

Guardar la ropa marcada y en bolsas para cada día es una buena practica, evitamos que se pierda y pudiera mojar.

Para una mejor organización, utiliza bolsas de tela o de red con las que agrupar tu cosas

Utiliza los bolsillos exteriores para cosas de uso diario

El uso de los bolsillos sin cremallera son para acceso rápido cuando se anda con la mochila (cantimplora, mapa,...)

Utiliza el compartimento inferior para el saco de dormir e incluso el aislante

Cuando haya que transportar las casetas o material pesado, esta es la ubicación recomendada