



## **Recomendações para as Férias Desportivas**

No sentido de facilitar aos participantes das Férias Desportivas a preparação de todos os bens que deverão levar para o Campo de Férias Fechado, passamos a indicar os objetos de uso pessoal que recomendamos:

### Roupas

- Ténis (pelo menos 2 pares – um deles adequado para desportos radicais)
- Boné
- Chinelos
- Agasalhos
- Calças
- T-shirts
- Calções
- Roupa interior
- Toalha de Praia
- Fato de Banho
- Saco Cama
- Roupa velha (1 muda)

### Outros

- Estojo de Higiene (Champô, Gel de Banho, escova e pasta de dentes, escova de cabelo, ...)
- Protetor Solar

### Conselhos práticos

- Marcar as roupas com o nome
- Não levar roupas e objetos caros
- Levar o dinheiro para compras pessoais (gelados, etc,) num envelope fechado com o nome e quantia mencionados no exterior.