

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Zaino da trekking:

- da 60 a 80 litri al max
- dotato di cintura e cinghia sul torace e spallacci regolabili
- con caprizaino (in dotazione o acquistato a parte)

Uniforme completa:

- fazzoletto
- copricapo con fregio
- camicia completa di distintivi e barrette di funzione
- maglione completo di distintivi e barrette di funzione
- gonna associativa
- cintura associativa

Per camminare: (consigliati tessuti tecnici in microfibra traspiranti e veloci da sciacquare e asciugare, l'importante che siano blu)

- 2 bermuda blu
- 3 magliette blu
- cappellino per il sole (preferibile blu)
- 3 calzettoni blu alti
- scarponi trekking (controllare lo stato)

Per proteggersi dal freddo e dalla pioggia: (consigliati i tessuti o in pile caldi ma leggeri)

- giacca a vento impermeabile e con cappuccio
- poncho antipioggia
- pantaloni lunghi (eventuali)

Per dormire:

- stuoio
- sacco a pelo
- tuta per la notte
- calzettoni per la notte
- cappello di lana (eventuale)

Cambi: (a seconda della possibilità di lavare la biancheria)

- sacchetto di stoffa per la biancheria da lavare
- 3 mutande
- 2 reggiseni comodi
- scarpe di ricambio (da ginnastica o sandali)

Pulizia:

- asciugamani (1 piccolo e/o 1 grande)
- spazzolino
- spazzola o pettine
- sapone ecologico per l'igiene personale e per il bucato (es. sapone marsiglia, se ne può prendere uno per tutte)
- $\frac{2}{3}$ assorbenti
- carta igienica biodegradabile
- salviette umidificate biodegradabili

Cucina:

- gavetta
- tazza o bicchiere
- posate
- tovagliolo o storfina

Nelle tasche dello zaino: (facendo una distribuzione adeguata dei pesi)

- carnet di marcia
- canzoniere (preparare una selezione per evitare troppo peso)
- 2 penne
- matita
- astuccio medicine personali (elenco sotto)
- fazzoletti
- pronto cucito
- buste plastica per spazzatura e per proteggere eventuali oggetti
- cordino
- coltellino multiuso
- fischietto
- torcia con pile di ricambio
- borraccia e bottiglia da 1,5 Lt

In un piccolo marsupio:

- documento identità
- tessera sanitaria
- scheda sanitaria compilata
- denaro
- telefono cellulare con caricatore (se troviamo dove caricarlo)

METRIALE DI EQUIPE O FUOCO

- tenda
- paletta per rifiuti da interrare
- fornello completo e in buono stato

- bomboletta di ricambio
- 2 accendini
- viveri già dosati e privi di imballaggi inutili
- olio (basta una bottiglia di plastica da 0.5 Lt)
- sale (in sacchetto tipo cuki)
- zucchero (in sacchetto tipo cuki)
- pagliette e sapone ecologico per i piatti
- bussola/altimetro
- cartina topografica (in una cartellina di plastica trasparente per evitare che si rovini)
- cassetta del pronto soccorso
- crema solare
- crema doposolo

ASTUCCIO MEDICINALI PERSONALI

Siccome la Capo Fuoco NON può somministrare medicinali ogni scolta deve portarsi i medicinali di cui necessita e i farmaci di automedicazione che è solita usare per cefalea, dolori mestruali, mal di stomaco, acidità gastrica ...

- farmaci analgesici
- farmaci antidiarroici (per dissenteria)
- farmaci antiemetici (per vomito)
- medicinali "in uso"
- crema per traumi
- crema per ustioni
- crema antistaminica (per punture insetti, eritemi solari, ecc)
- collirio generico
- pastiglie mal di gola
- fermenti lattici
- integratori sali minerali
- burro di cacao