

## 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

### **CASSETTA PRONTO SOCCORSO FUOCO**

- guanti in lattice
- cerotti varie misure
- cerotti vesciche
- garze sterili
- bende elastiche
- nastro
- aghi, forbici e pinzette

- pinzetta zecche
- termometro
- disinfettante generico
- amuchina
- telo isotermico