

## QUÈ NECESSITEN ELS FOLLETS DEL BOSC?

- Vestits com a cebes i amb calçat i roba còmode i adequada.
- 2 mudes de recanvi.
- Botes d'aigua i equipació impermeable.
- Motxilla (tovalló, esmorzar i cantimplora d'aigua).
- Gorra/gorro i crema solar.
- Necesser (sabó, raspall de dents, pintura, crema...).
- Bolquers i tovalloletes humides (qui en necessiti).
- Mocadors.
- Manteta i coixí (només els que es queden a dormir)

*\*S'aconsella marcar tota la roba i material per tal d'evitar al màxim que es perdin les coses.*

### CONSELLS SOBRE EL VESTUARI PER L'HIVERN

- Mantenir la temperatura corporal sempre.
- Portar varies capes de roba. L'aire que es troba entremig de les capes és el que ens manté calents i aïllats del fred.
- Evitar portar pantalons texans i pantalons de cotó. Són freds i pesats quan es mullen
- El jersei de llana van molt bé quan fa vent i fred.
- Cal impermeabilitzar la capa de fora, amb pantalons i jaquetes o bé *petos* impermeables.
- Les caputxes dels impermeables han de tancar per complet el cap de l'infant. Si es poden desenganxar de la jaqueta millor.
- Les jaquetes haurien de cobrir fins a la zona de la cintura dels pantalons
- Es recomana que els pantalons impermeables tinguin goma per poder enganxar la bota d'aigua i fixar-la.
- El mitjons han de ser gruixuts, millor de llana.



- Les manyoples mantenen millor l'escalfor del dits que els guants, encara que treuen mobilitat.
- Barret de llana o passamuntanyes, guants o manyoples pels dies freds.
- Utilitzar botes impermeables, botes d'aigua o katusques. Han de ser prou grans per permetre que els infants portin mitjons gruixuts. És recomanable amb una mica de taló per millorar la subjecció.

### CONSELLS SOBRE EL VESTUARI PER L'ESTIU

- Barrets amb la visera ampla per quan fa molta calor. Les gorres deixen el clatell al descobert.
- Roba de cotó preferiblement per tenir una major transpiració.
- Calçat tancat i lligat, per no entrebancar.-se i evitar que entrin branquetes.
- Aigua i protecció solar.