



## MATERIAL PER ACAMPADES DE CAP DE SETMANA

El material necessari que els scouts devem porta per a les eixides de cap de setmana en les quals s'adorm en botiga o alberg és el següent:

- **Motxilla**, amb la suficient capacitat per a albergar tot el material
- **Sac de dormir**
- **Llanterna**
- **Aïllant** (només quan s'adorm en botiga i s'especifica en la circular corresponent)
- **Cantimplora**
- **Muda**
  - Eslips o braguita
  - Samarreta
  - Calcetins de cotó
- **Roba:**
  - Uniforme scout. En defecte d'això roba àmplia o xandall, vaquers
  - Suèter o dessuadora
  - Anorac o folre polar (a partir d'octubre)
  - Impermeable
  - Pijama
  - Gorra
- **Botes** (no recomanem les sabatilles d'esports)
- **Higiene:**
  - Tovallola de mans
  - Pinta, raspall de dents, dentífric, sabó
  - Mocadors de paper
  - Protector solar
- **Borsa per a roba bruta o mullada**
- **Menjar del cap de setmana.** Separada en bosses o recipients hermètics i convenientment etiquetada com a desdijuni, esmorzar, menjar, berenar i sopar.

## Alguns consells útils per a fer la motxilla

1r.- Revisa les característiques i elements de la teua motxilla per a aprofitar les seues possibilitats: Abans d'omplir la motxilla, has de conèixer totes les opcions de les seues cremalleres, tirants, extensions de càrrega, butxaques laterals, superiors o inferiors, sistema de muscleres, cinturons, etc. La major part de les motxilles s'ajusten a la persona.

2n.- Abans de posar-nos a guardar tot dins de la motxilla: Convé estendre tota la roba i coses vàries (per exemple damunt del llit) col·locant-la per tipus de roba o per bosses i així, amb la visió global, ens serà més senzill començar a guardar. Procura que no queden buits buits o mal aprofitats i aconseguiràs una motxilla mes uniforme. No passa res perquè les coses vagen estretes de gom a gom, de fet és el més normal. No se sap com, però en el viatge de tornada sempre cap tot millor encara que portes el mateix.

3r.- Prepara personalment l'equipatge, per a saber quines coses portes i on les portes: Ocorre moltes vegades que els més xicotets asseguren que no tenen alguna cosa i el que passa és que els seus pares van fer la motxilla sense estar el xiquet davant. Recomanem que s'aprofite el motiu de preparar l'equipatge per a començar a gaudir de l'activitat practicant amb la motxilla i amb les coses que he decidit portar.

4t.- Distribueix el pes perquè la motxilla quede ben equilibrada.

El centre de gravetat de la motxilla ha d'anar el més alt possible per a impedir que tire del cos cap endarrere. És a dir, a l'hora de carregar-la, el més lleuger i/o menys necessari haurà d'anar en la part inferior (roba de recanvi, etc.). El més pesat s'instal·larà preferentment en els dos terços superiors de la motxilla. Aquest detall facilitarà un millor control de la càrrega i una major estabilitat en estar alineats el centre de gravetat de la motxilla i el de la persona. Posa't la motxilla i comprova que està equilibrada. No importa que sentes que pes, és normal, però sí que vaja correctament sobre els muscles i esquena.

5é.- Col·loca els objectes en funció de la seua utilitat:

Les coses de més ús en la part superior o en les butxaques laterals i les de menys ús aniran més al fons. El sac de dormir en les excursions ha d'anar en el fons de la motxilla). Hem d'intentar situar les coses sempre en un ordre lògic. Per exemple: primer els pantalons, després les samarretes, i després els suèter (o com tu cregues més útil). Recordant-te de l'ordre triat, usaràs millor les teues coses. No col·loques objectes durs o punxeguts en la part de l'esquena perquè no et molesten.

6é.- No penges coses per fora de la motxilla:

Es poden emportar coses aprofitant els amarraments o cintes exteriors de la motxilla (expressament dissenyades per a això), però el que no és bo és "penjar" coses per a portar-les com una cabra de vaca, molestant-te i colpejant o enganxant-se amb tot o perdent-se fins i tot. La "esterilla" aïllant, enrotllada, se sol subjectar bastant bé amb les corretges exteriors de la motxilla, en la majoria dels models.

7é.- Les coses xicotetes, com a calcetins o roba interior:

És molt recomanat portar-los repartits en bosses de plàstic tipus supermercat. Quan necessite un parell de calcetins sé que estan en aqueixa bossa i és molt més fàcil tindre'ls ordenats, nets... és un truc molt pràctic, còmode i ordenat. En cas contrari, imagina't els

calcetins tots solts quin embolic!. També pots fer-ho amb altres peces. Els altres utensilis com la llanterna, documentació, etc, se solen ficar en les butxaques laterals o altres especials de la motxilla gran o en la motxilla mitjana, renyonera, etc.

## Exemple pràctic

### **BOLSA 1: BOLSA DE ASEO**

- Esponja, gel y champú
- Cepillo de dientes y pasta
- Jabón y toallitas húmedas
- Peine o cepillo para el pelo
- Toalla de Aseo
- Colonia de baño
- ...

### **NO OLVIDEIS:**

- *Que las bolsas tienen que ser de **tela** (no utilizéis bolsas de plástico)*
- *Poner el **nombre** en toda las prendas (para no confundirlas)*
- *Una bolsa de plástico (para la ropa sucia)*
- **NO METAIS COSAS QUE NO SIRVAN PARA NADA ¡TODO PESA!**



### **BOLSA 2: CAMISETAS**

### **BOLSA 3: CALZONAS Y BERMUDAS**

### **BOLSA 4: ROPA DE ABRIGO**

- Sudadera
- Chandal
- Pantalón largo

### **BOLSA 5: ROPA INTERIOR**

- Braguitas (para las niñas)
- Calzoncillos (para los niños)
- Calcetines (scouts y deportivos)

### **BOLSA 6: ROPA DE BAÑO**

- Bañadores
- Toalla

### **BOLSA 7: CALZADO**

- Botas
- Zapatillas de deporte
- Chanclas

**LOS COMPARTIMENTOS SUPERIORES Y LATERALES:** Los podeis utilizar para meter cosas que necesiten estar muy a mano (cuaderno de caza, bolígrafo, cantimplora, talega, pañuelos, etc...)