



SOCIAL MEDIA DETOX – SUMMER 2024: Checklist Abbigliamento ed Equipaggiamento

Abbigliamento

- Scarponcini*
- Scarpe da ginnastica per palestra
- Ciabatte o sandali da usare nell'ostello
- Biancheria personale
- Magliette traspiranti
- Felpa o pile
- Pantaloni sportivi lunghi e corti
- Strato impermeabile (giacca a vento e/o poncho)**

Equipaggiamento

- Zainetto da montagna
- Borraccia
- Orologio**
- Materassino da yoga**
- Costume per la festa Detox "Ti sblocco un ricordo"**
- Asciugamano****
- Lenzuolo o sacco a pelo****
- Docciaschiuma e shampoo
- Crema solare
- Repellente insetti e crema dopo-puntura
- Medicine personali

Documenti per il check-in:

- Carta d'identità e tessera sanitaria
- Saldo quota d'iscrizione (carta o contanti)
- [Modulo GDPR](#) e [modulo autorizzazione trattamento dati personali e liberatoria uso immagini e video](#)

Altro (facoltativo)

- Asciugacapelli
- Occhiali da sole
- Cappellino
- Soluzioni idroalcoliche disinfettanti***
- Macchina fotografica****
- Sveglia****
- Modulo tesseramento annuale a Econtrovertia APS

Annotazioni:

- * Verificare che siano waterproof con la suola in buone condizioni.
- ** È possibile richiedere il servizio di fornitura biancheria da letto e bagno all'Ostello. Costo: 8,00 €/persona.
- *** Già predisposte dall'Ostello e dallo staff del camp. Sarà, inoltre, a disposizione un kit di primo soccorso.
- **** Niente stress! Ci sarà una macchina fotografica di campo e lo staff suonerà la sveglia Detox alla mattina!