



## SOCIAL MEDIA DETOX – SUMMER 2025: 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 autorizzazione trattamento dati personali e GDPR, liberatoria uso foto e video](#)

### Altro (facoltativo)

- Badge universitario, [tessera socio Econtrovertia](#) o Alla Ribalta
- Asciugacapelli
- Cappellino e occhiali da sole
- Soluzioni idroalcoliche disinfettanti\*\*\*
- Macchina fotografica\*\*\*\*
- Sveglia\*\*\*\*

### 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!