

## MATERIAL

Ao longo dos anos notamos que por vezes o vestuário que os participantes usam para o campo de férias, não é adequado às atividades que irão fazer. Cada dia tem uma programação diferente, por isso é importante ver com os participantes as melhores escolhas de vestuário para cada atividade, para assim evitarmos situações como a de virem de chinelos para jogar futebol, ou simplesmente para caminhar e depois os chinelos rebentam, para que não fiquem cheios de bolhas porque vieram com sapatilhas sem meias, para que não apanhem escaldões, etc. Para vos ajudar com essa tarefa, fizemos uma lista, a que gostaríamos que tomassem especial atenção:

### **Vestuário diário:**

- ☞ Roupa prática – calções e t-shirt do Campo de Férias Verão nos Ecos
- ☞ Calçado adequado – Sapatilhas e meias
- ☞ Boné ou chapéu (identificado com o nome)

### **Material diário:**

Mochila com:

- ☞ Protetor solar (nota: o protetor solar deve ser também aplicado com pelo menos 30 minutos antes da exposição solar, por isso é conveniente que já coloquem antes de saírem de casa.)
- ☞ Garrafa de água (reutilizável) com o nome do participante.
- ☞ Lanche completo e saudável para meio da tarde (exemplo: pão com fiambre/queijo/ compota / manteiga e sumo/leite/iogurte e peça de fruta)

### **para a Piscina:**

- ☞ Chinelos
- ☞ Fato de banho – calção ou bikini
- ☞ Toalha de banho
- ☞ (se necessário) Tampão para os ouvidos ou Elástico para os óculos

Caso desejem que depois da piscina, o participante tome banho no balneário

- ☞ Material para duche (chinelos, gel de banho, shampoo, toalha)
- ☞ Muda de roupa interior.

### **para a Praia:**

- ☞ Chinelos na mochila
- ☞ Fato de banho – calção ou bikini já vestidos por baixo do vestuário diário
- ☞ Toalha de banho
- ☞ (se necessário) Tampão para os ouvidos ou Elástico para os óculos

### **para Atividades Desportivas:**

- ☞ Sapatilhas
- ☞ Meias
- ☞ Calções
- ☞ t-shirt

Para qualquer informação, por favor queira nos contactar através dos seguintes números: Coordenação Verão nos Ecos Pedro Vieira - 918950276 (custo da chamada para rede móvel nacional) | Serviços administrativos Ecos Urbanos | 969849744(custo da chamada para rede móvel nacional) e 256824532(custo da chamada para rede fixa nacional)

**CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO!**

OBRIGADO  
ECOS URBANOS