



Cosa mettere in valigia

Questa lista è un suggerimento sui capi di vestiario di cui avrete bisogno durante la partecipazione al campo di promozione ed educazione “Diabete Sport Training”

Naturalmente potete modificarla in base alle vostre esigenze personali, ma assicuratevi di avere abbastanza vestiti anche per l'eventualità di un clima fresco e piovoso.

- abbigliamento pratico per la sera
- 3/4 pantaloncini corti + magliette per il giorno
- 1 tuta da ginnastica
- 1 cappellino per proteggersi dal sole
- 1 felpa leggera (REGOLARSI SECONDO LA STAGIONE)
- scarpe da ginnastica (preferibilmente 2 paia)
- 1 paio di sandali o scarpe leggere
- 1 paio di ciabatte antiscivolo
- Biancheria intima per 3 giorni e pigiama
- Prodotti per Igiene Personale (spazzolino+dentifricio+shampo e bagnoschiuma)
- Calze e calzettoni

Solo per alcuni campi

- 1 costume da bagno
- 1 Telo da mare per la piscina
- Crema solare

MATERIALE SANITARIO

Tutto l'occorrente per l'autonoma gestione di 3 giorni:

- Insulina (penne e/o siringhe + aghi) o dotazione per Microinfusore
 - Glucometro (compreso strisce e aghi pungi dito – per almeno 6-7 glicemie al giorno)
 - 1 Confezione di GLUCAGONE
 - **DIARIO PERSONALE IN USO (con indicate chiaramente le dosi di insulina praticate)**
 - **Eventuali farmaci necessari per altri problemi medici del bambino**
- Il Campo fornirà biancheria da letto, cuscini, asciugamani eccetera;