



opportunity for a new form

- Bastones telescópicos.
- Crema de protección solar (labios y piel).
- Pequeño botiquín personal. **No olvides tu medicación personal.** Siempre es útil llevar esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, sales de rehidratación oral, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico, antibiótico de amplio espectro, anti-inflamatorio. Repelente de insectos y tratamiento para las picaduras de insectos.
- Bolsa de aseo (con toallitas húmedas y papel higiénico).
- Toalla.
- Material fotográfico.
- Prismáticos.
- Bolsa con documentación y dinero.
- Saco de dormir.
- Pañuelo para poder cubrir la cara y protegerla de la arena en caso de viento.
- Pastillas potabilizadoras de agua (Micropur Forte).

