

Chek list stage montagne 2018

OK (cocher)	Dans vos bagages pour un séjour de 7 jours
<input type="checkbox"/>	7 slips ou culottes
<input type="checkbox"/>	4 paires de grosses chaussettes (synthétiques)
<input type="checkbox"/>	4 paires de collants ou 4 leggings
<input type="checkbox"/>	4 sous-pulls pour la journée
<input type="checkbox"/>	3 à 4 tee-shirts manches longues synthétiques (lavage à la main en soirée)
<input type="checkbox"/>	1 polaire
<input type="checkbox"/>	1 pantalon et blouson de ski (à faire sécher tous les soirs)
<input type="checkbox"/>	gros gants ou moufles
<input type="checkbox"/>	1 paire gants fins ski de fond
<input type="checkbox"/>	1 bonnet fin
<input type="checkbox"/>	Tube type BUFF
<input type="checkbox"/>	Lampe frontale + piles
<input type="checkbox"/>	1 paire de lunettes de soleil spécial montagne attachées par un cordon
<input type="checkbox"/>	1 masque adapté au mauvais temps
<input type="checkbox"/>	1 tube de crème solaire haute protection
<input type="checkbox"/>	1 stick à lèvres (qui se glisse au tour du cou grâce au cordon)
<input type="checkbox"/>	1 petit sac à dos
<input type="checkbox"/>	1 paire d'après-skis
<input type="checkbox"/>	7 paires de chaussettes classiques pour l'après-ski
<input type="checkbox"/>	4 tee-shirts manches longues / polos pour l'après-ski
<input type="checkbox"/>	1 sweat après ski
<input type="checkbox"/>	1 jogging
<input type="checkbox"/>	1 jean
<input type="checkbox"/>	1 paire de baskets
<input type="checkbox"/>	1 paire de chausson
<input type="checkbox"/>	1 maillot de bain et serviette
<input type="checkbox"/>	1 pyjama
<input type="checkbox"/>	Serviette de toilette

<input type="checkbox"/>	Affaires de toilette
<input type="checkbox"/>	le doudou

T
vosre traitement médic
Votre traitement médic de dos, ...)
Douleurs
Courbatures
Bleus
Ampoules
Soleil
Froid
Mal de gorge
Toute utilité

ROUSSE A PHARMACIE SPECIAL MONTAGNE	
cal en cours accompagné de votre ordonnance.	
cal traitant un problème médical qui peut risquer de resurgir (douleur dentaire, mal	
Antalgique et paracétamol.	
Baume du tigre	
Baume apaisant, granules d'arnica.	
Crème pour prévenir l'apparition des ampoules ou des pansements spéciaux pour soigner les ampoules.	
coup de soleil : biafine®	
chauffe-mains à mettre dans les gants	
baume à lèvres en stick: un stick par personne	
Crème pour les mains (contre les crevasses)	
Spray ou pastille	
Compresses stériles	
Coton	
Liquide anti-bactérien en collectivité	
Ciseaux	
pince à épiler et pince à échardes	

