



قائمة المعدات للرحلة اوتورد باوند عمان

الملابس والمعدّات

تم حزمها	الوصف
	حذاء تدريب/ رياضي قوي للارتداء عند المشي.
	نظارات شمسية، وكريم الحماية من الشمس، وكريم بعد التعرض للشمس، مرطب شفاه.
	قمصان طويلة الأكمام جيدة ومناسبة للحماية من الشمس.
	قبعة أو أي شيء لحماية الرأس من أشعة الشمس، لحاف (ليس جينز)
	٣ جوارب سميكة للمشي.
	سراويل خفيفة للمشي (غير الجينز - الملابس الرياضية جيدة جداً).
	ملابس داخلية.
	مصباح صغيرة مع بطاريات إضافية.
	قبعة إذا كانت الأحوال الجوية تبدو باردة.
	معجون أسنان، فرشاة اسنان. (حجم صغير)
	مناديل مبللة، لاحتمال أن تكون المياه شحيحة جداً. (حجم صغير)
	واقعي من البعوض كريم او رش (صغير).
	الادوية الشخصية مثل حبوب خافض للالام، جهاز الربو (في حالة اصابة بالربو يرجى احضار جهاز اضافي).
	يجب احضار شوكة وملعقة، صحن صغير للشوربة، اكواب بلاستيكية (عدم احضار الصحن الورقية)
	صندوق صغير للإسعافات الأولية.
	قلمان، اقلام رصاص.

سيبتعد التلاميذ عن البيت لفترة قصيرة جداً، لذا من الأجدى جَلْبُ الأشياء المهمة الخفيفة والصغيرة بقدر الإمكان، ووضعها جميعاً في حقيبة صغيرة. لا تجلب سوى ما هو مهم فعلاً. وسوف يعطى المشاركون حقائب تُحمل على الظهر عند وصولهم إلى الدورة، وسوف يحملون كل شيء على ظهورهم.

كاميرات التصوير

بسبب الاضرار التي قد تلحق بها حتى من حبات الرمل ، نحن ننصح بعد احضارها. فاذا كنت تفضل المخاطرة على احضارها نوصي بحفظها في حاوية بلاستيكية.

عبوات المياه

نحن نوفر لك عبوتين من المياه بحجم ١,٥ لتر عند وصولك للدورة. للمعرفة العبوات الخاصة بك نطلب منك كتابة اسمك عليها. لنكون اصدقاء للبيئة سوف تستخدم نفس العبوات طوال الدورة ويمكنك تعبئتها كل يوم.

كيف أحزم أمتعتي

ستكون بعيد عن البيت لأيام قليلة، لذا احضر القليل من الاغراض الشخصية، فقط الضروري منها في حقيبة صغيرة، سيتم منحك حقيبة ظهر حالما تبدأ الدورة، وسيتم الاحتفاظ بحقيبتك الصغيرة في الجزء الخلفي للسيارة التابعة لاتورد باوند عمان.