

Ho portato...?

Vademecum ...

...per non dimenticare nulla nella valigia del Campus Mentis

Gentile Partecipante,

nel ricordarti che sei responsabile della buona cura di ciò che ti viene offerto in dotazione, e che pertanto dovrai rispondere personalmente per eventuali furti, smarrimenti e/o danneggiamenti del corredo della tua stanza, e che la permanenza al Campus non è una vacanza, ci permettiamo qualche utile consiglio...

Elenco dettagliato di ciò che non può mancare nella valigia “perfetta” del partecipante al Campus Mentis:

- Spazzolino da denti, dentifricio, filo interdentale.
- Necessaire per la barba.
- Assorbenti igienici.
- Biancheria intima e calze (sufficienti per la permanenza).
- Accappatoio / asciugamani per attività sportiva.
- Ciabattine da doccia.
- Business dress (abito, camicie, cravatte, scarpe per gli uomini, tailleur o similare per le donne) in quantità sufficiente per i giorni di permanenza.
- Materiale di cancelleria: biro, matite, block notes o quaderno per appunti.
- Abbigliamento per le attività sportive (fitness, calcetto, pallavolo).
- Telefono cellulare (ricorda che le eventuali telefonate dall'albergo saranno a tuo carico) e caricabatteria.
- Denaro contante per le eventuali consumazioni extra nei bar e nei punti ristoro, nonché per i trasferimenti.

un progetto del

realizzato da



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Gioventù



CENTRO DI RICERCA
E SERVIZI IMPRESAPIENS

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

- Recente certificato medico (o copia di esso) di sana e robusta costituzione idoneo alla pratica di attività sportiva non agonistica.
- Sigarette, non potendo garantire l'approvvigionamento in loco.

Computer portatile, caricabatteria e chiavetta di memoria Usb.

Si rammenta che il Campus Mentis offre connessione internet Wi-Fi gratuita su tutta l'area del Campus per tutto il giorno, ma che l' eventuale uso di computer in dotazione all'albergo sarà a tuo carico. Rammentiamo inoltre che l'uso della televisione in ppv sarà a tuo carico.

Mentis Cup: alcuni consigli per l'attrezzatura nautica e la vita di barca

La barca e la sua attrezzatura sono la tua sicurezza ed il tuo guscio, rispettale e usale come se fossero tue, tenendo presente che sono molto delicate ed è facile danneggiarle. Quella che segue è una piccola guida sull'attrezzatura da portare in barca a vela e per non dimenticarvi le cose indispensabili da portare con voi in una sacca morbida.

Abbigliamento

In barca può fare freddo anche d'estate; è opportuno avere a disposizione capi da sovrapporre uno all'altro, a cipolla!

Portate almeno un maglione pesante o una felpa.

Magliette leggere a maniche lunghe che proteggano anche dal sole o per avere uno strato a pelle isolante se fa freddo; pantaloni comodi e leggeri, anche lunghi anti scottatura come per le maglie: il genere 'mercatino' a pochi euro da poter maltrattare senza rimpianto sono sempre i migliori.

Ricordate occhiali da sole, creme solari.

Scarpe

Le scarpe in barca sono obbligatorie perchè vi eviteranno di farvi male. Sono richieste scarpe da vela o con suola di gomma se possibile bianca; non serve acquistare costosi articoli 'nautici' è sufficiente che abbiano un buon grip, cioè una buona tenuta su una superficie che, se bagnata, diventa molto scivolosa. Quelle ordinarie da ginnastica possono andar bene.

un progetto del

realizzato da



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Gioventù



CENTRO DI RICERCA
E SERVIZI IMPRESAPIENS

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

La cerata

Nell'attrezzatura da barca la cerata è un articolo utilissimo. Va bene anche quella da motorino o quella gialla economica tipo benzinaio. Utili ma non indispensabili i pantaloni.

Il Mal di mare

Il mal di mare è quel malessere che vi provocherà un disagio più o meno accentuato molto simile al mal d'auto. E' provocato dal movimento della barca sulle onde e dalle sue variazioni inattese, cui il fisico soprattutto all'inizio non è abituato. I sintomi possono essere nausea, sudore a freddo, conati di vomito, sonnolenza, incapacità di muoversi per paura che il disagio aumenti e cose simili. Tutti sono più o meno a rischio e spesso è inutile cercare di resistere facendo gli eroi! Se soffrite il traghetto o il mal d'auto, portatevi dietro qualche rimedio. Ne citiamo alcuni:

Travelgum (adatti a brevi navigazioni) - Xamamina - Omeopatici: Cocculus - Zenzero

un progetto del



Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento della Gioventù

realizzato da

CENTRO DI RICERCA
E SERVIZI IMPRESAPIENS



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA