



## PERLENGKAPAN INDIVIDU

Berikut ini adalah daftar perlengkapan individu yang harus dibawa selama kegiatan :

1. Kartu identitas
2. Alat tulis pribadi
3. Handuk & Perlengkapan Mandi (*toiletries*: sabun mandi, shampoo, dsb)
4. Perlengkapan Sholat ( bagi yang muslim )
5. Pakaian ganti (Baju atau T-shirt)
6. Celana ganti (Celana lapangan atau training)
7. Pakaian dalam secukupnya.
8. Kaos kaki
9. Sepatu olah raga
10. *Rain Coat* (Jas Hujan)
11. Topi\*\*
12. Jaket penahan dingin/Sweater
13. Obat-obatan individu / pribadi \*\*
14. Tas plastik untuk membawa pakaian kotor
15. *Cream* pelindung kulit (*Sun Block*).

Keterangan :

1. Dalam kegiatan *outdoor* diperlukan pakaian yang kuat, ringan tidak mengganggu gerakan. Pakaian dari bahan katun merupakan pilihan yang terbaik.
2. Untuk melindungi kulit dari serangan matahari maka disarankan agar mengenakan celana panjang dan baju berlengan panjang ditambah topi dan krim pelindung;
3. Perlengkapan di atas dianjurkan untuk kebutuhan 2 hari 1 malam, supaya tidak berlebihan.

\*\*dianjurkan