

สิ่งที่เยาวชนต้องเตรียมมาเข้าร่วมค่าย Power Green รุ่นที่ 13

ระหว่างวันที่ 18 – 25 ตุลาคม 2561

วันแรก ลงทะเบียน 08.30-10.30 น. ณ ลานวงกลม ชั้น G อาคารสิ่งแวดล้อมพัฒนา
คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

*ใส่ชุดนักเรียนสำหรับในวันเปิดค่าย และวันปิดค่าย และใส่รองเท้าวางกับชุดนักเรียน
(สิ่งที่ทางค่ายฯ แจกให้ ได้แก่ หมวก 1 ใบ กระเป๋าเป้ 1 ใบ เสื้อโปโล 1 ตัวและเสื้อยืด 1 ตัว)

เตรียมของใช้ให้พร้อม

1. ของใช้ส่วนตัว เช่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน สบู่ ยาสระผม ผ้าเช็ดตัว หวี เป็นต้น
2. ชุดเสื้อผ้า กางเกงขายาว จำนวน 5 – 6 ชุด (สำหรับร่วมกิจกรรม)
3. ชุดนอน (ตามความเหมาะสม)
4. ยาทากันยุง
5. ครีมกันแดด
6. เสื้อกันฝน
7. รองเท้าแตะ หรือรองเท้าฟองน้ำ
8. ถุงเท้า
9. ยาประจำตัว (ถ้ามีโรคประจำตัวสำคัญมาก ห้ามลืม)
10. หมอน (หากสามารถนำมาได้ ทางค่ายมีจัดเตรียมให้แต่เนื่องจากหมอนใช้งานมานาน และค่อนข้างเก่า หากต้องการความเป็นส่วนตัวและสุขลักษณะที่ดีให้จัดเตรียมมาด้วย)
11. ของใช้อื่นๆ ตามที่ผู้ปกครองจะเห็นสมควร

หมายเหตุ ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวมาในค่ายฯ ทั้งนี้ หากมีการสูญหายทางผู้จัดจะไม่
รับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้น

การเตรียมตัวในศึกษานอกสถานที่ (ณ จ. กาญจนบุรี)

1. การแต่งตัว เสื้อผ้า - กางเกงขายาว รองเท้าผ้าใบ (รองเท้าหุ้มข้อ) และ ควรสวมถุงเท้าที่หนาพอสมควร จะช่วยกันลื่นเมื่อเดินเท้าเปียกและกันกรวดทรายเข้ามาเสียดสีกับผิวเท้า
2. เสื้อแจ็กเกต หรือ ปกอกแขน (ป้องกันแมลง และการขีดข่วนของกิ่งไม้ระหว่างเดิน)
3. หมวกค่าย
4. เสื้อกันฝน
5. ยาประจำตัว (กรณีมีโรคประจำตัว ห้ามลืม)
6. ผ้าเช็ดหน้า

เทคนิคการเดินป่า

1. ก่อนออกเดินป่าควรสำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อม
2. ยึดเส้นยึดสาย เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมในการเดินป่า
3. ไม่ควรส่งเสียงดัง เพราะจะทำให้เหนื่อย และเป็นกรรบกวนธรรมชาติ
4. เดินแถวเรียงเดียว ควรทิ้งระยะห่างกันพอสมควร แต่ต้องให้อยู่ในสายตาของกลุ่มตลอด
5. ค่อยๆ เดินช้าๆ ด้วยจังหวะการก้าวอย่างสม่ำเสมอ ให้เดินช้าๆ ไปเรื่อยๆ ตามจังหวะการหายใจ
6. ไม่เดินคนเดียว
7. ควรปฏิบัติตามผู้นำทางอย่างเคร่งครัด

หมายเหตุ อาจเตรียมรองเท้าผ้าใบมาอีก 1 คู่ในกรณีที่ไปเดินป่าแล้วฝนตกรองเท้าเปียกนะคะ