

Residential Kit List

For your own comfort and safety, we ask all visitors on a residential course to bring the following clothing as a minimum:

- Indoor Shoes / Slippers
- Outdoor Trainers
- **THICK** Socks (no trainer socks for activities)
- Trousers / Jogging Bottoms (no jeans on activities)
- Several T-Shirts
- Several Long-sleeved tops e.g. Rugby-shirt, Sweatshirt, Hoodies
- Warm Fleece
- Warm Hat / Sun Hat
- Gloves
- Underwear
- Towel and Wash Kit
- 1-Litre water bottle (however one can be provided)
- Sleepwear
- Black bin bags for wet clothes
- Medication e.g. Asthma pump
- Pillowcase, Duvet cover and mattress sheet or sleeping bag, mattress sheet and pillowcase. Linen borrowed from the centre will be at an additional cost.

Please Note:

- Participants will be doing wet activities and will be out in all weathers, so please assume two sets of clothing will get completely wet during a stay with us.
- All items should be packed in a case/holdall that you can carry and move easily.
- Specialised gear like wellies, walking boots, and waterproof jackets will be supplied. Nonetheless, you're encouraged to bring your own equivalents, which will be inspected by centre staff to ensure they're suitable before use.

Rhestr Cit Preswyl

Er eich cysur a diogelwch eich, rydym yn gofyn i bob ymwelydd ar gwrs preswyl ddod â'r dillad canlynol fel y lleiaf sydd eu hangen:

- Esgidiau / sliperi dan do
- Esgidiau ymarfer awyr agored
- Sanau **TRWCHUS** (dim sanau ymarfer corff ar gyfer y gweithgareddau os gwelwch yn dda)
- Trowsus/ Trowsus loncian (dim jîns ar weithgareddau)
- Sawl crys T
- Sawl top llewys HIR e.e. crysau rygbi, crys chwys, hwdis
- Top Cnu Cynnes trwchus
- Het Cynnes / Het Haul
- Menig
- Dillad isaf
- Tywel a Chit Golchi
- Potel ddŵr (1 litr os yn bosibl) fel arall byddwn yn darparu un
- Dillad cysgu
- Bag Bin Du ar gyfer dillad gwlyb
- Meddyginiaeth e.e. pwmp y Fogfa
- Gorchudd gobennydd, gorchudd Duvet a chynfas fatres neu fag cysgu, cynfas fatres a gorchudd gobennydd. Bydd yna gost ychwanegol am liain a fenthycir o'r ganolfan.

Sylwch os gwelwch yn dda:

- Bydd cyfranogwyr yn gwneud gweithgareddau gwlyb ac awyr agored ym mhob tywydd felly dylech gymryd yn ganiataol y bydd dwy set o ddillad yn gwlychu'n llwyr yn ystod arhosiad gyda ni.
- Dylai'r holl eitemau fod wedi'u pacio mewn cês/pac popeth y gallwch eu cario / symud
- Bydd pob eitem o natur arbenigol yn cael ei darparu e.e. esgid glaw ond gallwch ddod â'ch esgidiau eich hun e.e. esgidiau cerdded, siacedi gwrth-ddŵr. Bydd staff y ganolfan yn gwirio'r rhain am addasrwydd cyn iddynt gael eu defnyddio.