



INFORMACIONES PRÁCTICAS

MATERIAL NECESARIO PARA LAS SALIDAS

a) En las **SALIDAS DE UN DÍA**, llevaremos una **MOCHILA** preparada para las marchas con las siguientes cosas:

- Cantimplora llena de agua
- Ropa se abrigo (si el tiempo lo requiere)
- Impermeable o chubasquero
- Un calzado cómodo y calcetines de repuesto
- En caso de nieve o lluvia, repuesto de todo, y metido en bolsas
- Gorra o similar
- Crema solar protectora y protector labial
- Pañuelos de papel/papel higiénico
- Comida para un día

- **Calzado:** lo *más conveniente son las botas de montaña* con el fin de que podamos sortear cualquier dificultad del camino. Lo más importante es que nos ayuda a *prevenir futuras lesiones de tobillo* (esguinces, luxaciones... etc). El calzado, es lo más importante, en el senderista, por tanto, no deberá estrenarse nunca el mismo día de la salida.

- **Calcetines:** es importante llevar un par de reserva en la mochila para poder cambiarlos si es necesario al final de la marcha.

b) Para las **SALIDAS DE FIN DE SEMANA**, es necesario llevar:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Mochila preparada para la marcha (ver “salidas de un día”) | <input checked="" type="checkbox"/> Ropa de abrigo |
| <input checked="" type="checkbox"/> Aislante (si es necesario) y saco de dormir | <input checked="" type="checkbox"/> Impermeable o chubasquero |
| <input checked="" type="checkbox"/> Neceser con útiles de aseo | <input checked="" type="checkbox"/> Comida para dos días (en caso que no se indique lo contrario) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Toalla | <input checked="" type="checkbox"/> Cantimplora con agua y vaso |
| <input checked="" type="checkbox"/> Chanclas para la ducha | <input checked="" type="checkbox"/> Linterna |
| <input checked="" type="checkbox"/> Un par de mudas y ropa para cambiarse | <input checked="" type="checkbox"/> Pijama |
| <input checked="" type="checkbox"/> Un calzado ligero de repuesto | <input checked="" type="checkbox"/> Gorra o similar |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Pañuelos de papel/rollo de papel higiénico |

NORMAS BÁSICAS

El objetivo principal de estas normas es crear unos hábitos saludables y contribuir a una alimentación sana.

Intentaremos evitar:

- Chucherías**, galletas, bollería y cualquier bebida que no sea agua.
- Frutos secos y chocolates:** los llevarán los monitores para las marchas.
- El móvil** ya que es un elemento de distracción y puede ser motivo de conflicto. Se establecerá comunicación, en caso necesario con los responsables de la actividad. Los monitores siempre llevamos un móvil disponible para las familias en caso de urgencia.
- Mp3, mp4, ipod, consolas...** ya que es un elemento contrario a la socialización y comunicación entre los chavales.
- Cuchillos/navajas:** queremos evitar cualquier lesión, por eso, sólo llevaremos los monitores.

En cambio, consideramos muy necesario:

- Agua.** Evitando cualquier otro tipo de bebidas.
- Tartera.** Queremos favorecer el respeto al medio ambiente, por ello creemos importante generar los menos residuos posibles. Este sistema de comidas favorece, por otro lado la sana costumbre de compartir.