

## Consejos para tener presentes en todas las excursiones

### Vestimenta:

El equipamiento incorrecto, puede acarrear desde simples molestias (rozaduras, irritaciones, etc.) hasta afecciones más graves (ampollas, lesiones, enfriamientos, catarros, conjuntivitis, etc.).

Aconsejamos que poco a poco os vayáis proporcionando el material que a continuación os detallamos.

- Botas ligeras de montaña (no katiuskas)
- Calcetines que se adapten al pie y no queden flojos. (Sin costuras).
- Pantalones que no almacenen agua. (Que no sea de algodón o felpa).
- Una camiseta térmica que no retenga agua, ajustada al cuerpo (algodón **no**)
- Una segunda camisa o camiseta. (Vale el algodón).
- Forro polar o jersey.
- Chubasquero. (Mejor si es transpirable aunque este suele ser muy caro).
- Manoplas mejor que guantes. (Son más cálidas).
- Gorro que llegue a tapar las orejas.
- Gafas de sol para nieve. Evitará una molesta y dolorosa conjuntivitis.
- Polainas para impedir el paso del agua y la nieve; también el barro.
- Crema para los labios y protección contra el sol. La crema, nos la debemos de dar en casa. Aparte de ser más eficaz, nos evita llevar un peso extra en la mochila. El lápiz labial, lo llevaremos en la mochila.

La mochila debe ser lo suficientemente grande para meter toda la ropa que nos quitemos.

-Una bolsa grande de basura plegada en el fondo para, en caso de lluvia, meter todo lo que llevamos.

En la bolsa que llevamos la comida meteremos después los restos y envases vacíos.

**Recambio:** En un bolso que dejaremos en el autobús, llevaremos calcetines, camiseta, pantalón, y zapatillas para cambiarnos y ponernos ropa seca.

### Alimentación:

Una deficiente alimentación durante el día de la excursión puede también causar trastornos que nos lleven a la deshidratación, fatiga y agotamiento o lo que es lo mismo, sentir la sensación de tener una “pájara”.

Así, os damos unas pequeñas recomendaciones para prevenir este tipo de inconvenientes:

-Desayuno en casa. Debemos desayunar tranquilos. Incluir en el desayuno alguna tostada con mantequilla y mermelada así como algo de fruta.

-Durante la excursión, debemos llevar en los bolsillos, unos frutos secos, algún caramelo, galleta, etc, para poder comer algo sin tener que parar.

-Para almorzar, llevaremos un bocadillo pequeño. Nos queda mucho por andar y debemos hacer la digestión mientras caminamos.

-Para la hora de la comida, llevaremos un bocadillo algo más grande que el del almuerzo. Queda ya poco recorrido y debemos reponer fuerzas.

-Chocolate, frutos secos, frutos desecados y dulces completarán la comida.

-Abundante agua. Se calcula un litro por cada 50 Kg. de peso corporal.

-Vigilad el cierre del agua. Nos puede mojar toda la mochila.

### No llevar

-**No fruta fresca** pues pesa demasiado. Naranjas y mandarinas en invierno nos dejan fríos. Los yogures pringan todo si se rompen.

-**No dinero**. Las compras son un problema organizativo por un lado, por otro puede crear desigualdades. Y para muchos chavales es importante que vean que pueden disfrutar todo un día sin chucherías. Si en algún día de la chavalería compramos, lo hará el grupo para todos.

- **No mp3, móvil**, ni otras cosas que nos aislen de los demás chavales y de la naturaleza. Sería una pena dejar pasar esta oportunidad de conocer gente y de disfrutar de la naturaleza por estar “a tu rollo”. Ya disfrutarán de esas cosas cuando vuelvan.

### AVISO A FAMILIARES:

Desearíamos que colaborarais con nosotras/os leyendo con las y los chavales estas normas de funcionamiento y razonándoles los porqués. Si las normas que ponemos los monitores también las apoyáis desde casa, es muy fácil que los chavales interioricen valores como el no tirar basura (o lo que les sobra) al monte y otros que hemos señalado.

Finalmente, si por causas de última hora no vais a acudir, avisad a alguien de la organización.

Teléfono de contacto: 676 066 715 (Fernando Pla)