

INFORMACION PARA LOS PADRES

1. COMO DEBEN IR VESTIDOS LOS NIÑOS, ESPECIALMENTE DE 4 a 9 años

Siempre hay que tener en cuenta que la temperatura en la montaña es menor.

- **PANTALONES LARGOS CÓMODOS**
- **CALCETINES LARGOS**
- **CAMISETA INTERIOR**
- **CAMISETA DE MANGA CORTA**
- **BOTAS DE MONTAÑA O EN SU DEFECTO DEPORTIVAS (recomendamos que sujeten el tobillo)**
- **GORRA**

2. QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA

2.1 NIÑOS

Las mochilas tienen que ser adecuadas al tamaño de los niños y a la vez que nos entre todo lo necesario.

- **BOTELLA DE AGUA**
- **FORRO POLAR**
- **CHUBASQUERO**
- **GUANTES FINOS, GORRO Y ALGO PARA EL CUELLO**
- **COMIDA**

Con respecto a la comida, cada niño llevará lo suyo ya que en los momentos de comida no siempre se coincide con ellos. Las cosas compartidas las llevarán los padres, evitamos meter tupperware en las mochilas de los niños.

Recomendaciones;

- **Algo de comer que les guste y sea fácil (filetes de pollo, bocadillo, tortilla, embutido, frutos secos...)**
- **1 o 2 Piezas de fruta (manzana, plátano, mandarina...)**
- **Una chocolatina, galletas, golosinas (no en exceso)**

2.2 PADRES

- **BOTELLA DE AGUA (1L Mínimo)**
- **CREMA DE SOL (aplicarla antes de la excursión y durante)**
- **FORRO POLAR**
- **CHUBASQUERO**
- **GUANTES FINOS, GORRO Y ALGO PARA EL CUELLO**
- **COMIDA**

3. ROPA DE REPUESTO

Dejaremos una muda en el autobús para cambiarnos a la vuelta

- **ZAPATILLAS DE CAMBIO**
- **PANTALONES**
- **CALCETINES**
- **ROPA INTERIOR**

4. PADRES CON NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS

Casos en los que los niños irán en la mochila con los padres.

- **GORRO PARA PROTEGERLES DEL SOL Y DEL FRÍO**
- **GUANTES**
- **ROPA DE ABRIGO**
- **ROPA DE CAMBIO (pantalón, body y calcetines)**
- **RECAMBIOS DE PAÑALES (no exceso de toallitas, recomendamos meter las necesarias en un plástico o similar)**

Los padres que lleven en la mochila a los niños deberán llevar otra para meter el resto de las cosas necesarias anteriormente señaladas.

NOTA: PARA EVITAR PÉRDIDAS O CUNFUSIONES CON EL MATERIAL ES ACONSEJABLE LLEVAR TODO DEBIDAMENTE MARCADO CON NUESTRO NOMBRE O SEÑA

NOTA: EL PAGO SE PUEDE EFECTUAR EN EFECTIVO EN EL AUTOBÚS O POR TRASFERENCIA BANCARIA. EN CASO DE ANULUCIÓN ABONARÁ EL 50% DE LA ACTIVIDAD