

## EXCURSIONES AL MONTE

### QUÉ DEBEMOS LLEVAR

- **Una mochila adecuada:** Que sea de dos asas (no bandoleras de una) y con capacidad suficiente para meter toda la ropa de abrigo (cuando se la quitan) y todo lo necesario para la excursión.
- **Botas** de montaña o algún calzado adecuado para el monte y el barro.
- **Calcetines ajustados** (evitar calcetines flojos de algodón).
- **Polainas en invierno** Aunque no haya nieve, sirven para evitar el barro y el agua.
- **Chubasquero y ropa de abrigo** También gorro y manoplas. (mejor que guantes)
- **Cantimplora** o botella de agua: 1 litro por cada 50kg de chaval/a. (Que cierre bien)
- **Comida:** almuerzo y algo para picar (frutos secos, chocolate...)
- **Una bolsa** de plástico para recoger los residuos que generamos. (restos de la comida e higiene)
- **Otra bolsa de plástico grande (basura)** para meter todo lo que pueda mojarse caso de lluvia.
- **Ropa y calzado de recambio** (la dejaremos en el autobús o coche).
- **Linterna**, si visitamos alguna cueva.

### CONSEJOS

#### Cuando vamos en bus:

- No subir al bus ni comida, ni bebida, ni mochila, ni ropa sucia (barro...).
- Si se marean, que avisen a monitor@s
- Escucha y respeto al conductor. Ponerse el cinturón

#### En el monte y los pueblos

- Respetar zonas cercadas, animales y ganado, cultivos y frutales, materiales y todo lo relacionado con los modos de vida de la gente del lugar. Lo mismo con la naturaleza.
- Recoger y llevar a casa el papel, cuando hacemos pis.

### TEMAS DE SEGURIDAD

- **No caminar por delante del monitor**
- No separarse del grupo (mear etc.), sin avisar a monitor**
- **No llevar bastones ni palos (los Txikis)**
- No tirar piedras,**
- **Hacer caso de las indicaciones o recomendaciones del monitor**
  
- **Los monitores son las personas a las que debemos consultar si tenemos alguna duda o problema.**