

CAI – PREPARAZIONE INDUMENTI e ZAINI COME MI PREPARO e COME MI COMPORTO



Zaino da 30/35 litri, deve avere la cintura per caricare i fianchi

NON vanno bene gli zainetti utilizzati per la scuola.

E' consigliabile preparare lo zaino coinvolgendo l'allievo (non il solo Genitore) per conoscerne il contenuto e farne buon uso al bisogno.

-la sera, prepara lo zaino, con tutto il necessario per mangiare e vestire

-fai abbondante colazione, ricca di carboidrati, zuccheri, biscotti, marmellata miele, latte

-stai sempre attento anche quando giochi e sei stanco, non lasciare mai soli i tuoi compagni

-impara da chi ha più esperienza di te, conosci la montagna per godere le sue bellezze ed evitare i suoi pericoli, ascoltare un esperto vale più di mille raccomandazioni

COME MI VESTO

-sono consigliati scarponcini e calze protettive alte, per affrontare ogni tipo di terreno

-scegli un abbigliamento a cipolla per affrontare ogni variazione meteo

-pantaloni lunghi (meglio se tecnici e idro repellenti), maglietta antisudore (con ricambio), micropile e in aggiunta smanicato (che occupi poco spazio zaino)

-giacca a vento peso medio (che occupi poco spazio zaino) NO PIUMINI, secondo meteo.

COSA VA NELLO ZAINO (solo lo stretto necessario e solo zaini da montagna)

-tessera CAI, penna / matita, blocco notes

-maglietta e calze pulite di ricambio (in un sacchetto separato)

-k-way o mantella per la pioggia, berretto e guanti di lana e/o berretto di tela per il sole, crema protettiva solare, burro cacao, occhiali da sole.. secondo il periodo e il meteo

-snacks e pranzo al sacco (in vaschetta o sacchetto tela), preferire pane, prosciutto, formaggi, frutta secca, EVITARE IL SALATO, porta un sacchetto per i rifiuti

-borraccia 1L acqua, opzionale thè ben zuccherato, bicchierino o retraibile

-qualche cerotto e garze, carta igienica (fazzoletti di carta)

-torcia frontale, bussola (se necessaria per la destinazione dell'uscita)

-qualche Euro per spese personali

**PER LE GITE IN PULLMAN PORTARE BORSA CON SCARPE GINNICHE DI RICAMBIO
(non nello zaino ma nel sacchetto a parte da lasciare sul pullman)**