

ALGUNES CONSIDERACIONS QUE US VOLDRIEM FER A PROPÒSIT DE LES EXCURSIONS:

A continuació us donem unes pinzellades sobre el material més adequat perquè les excursions resultin més còmodes als nens.

Són orientacions, que ens agradaria que anéssiu raonant i adaptant a les necessitats de cada excursió en concret.

Un bon material d'excursió fa que ens ajudi a gaudir d'ella i per tant a estimar la Natura.

MOTXILLA:

La motxilla ha de ser l'adequada per a la sortida que es tracti (fem referència a la mida).

Tot el material que hi poseu (inclòs el sac de dormir) hauria d'estar protegit amb bosses de plàstic, ja que les motxilles aguanten molt la humitat, però no són del tot impermeables.

COM FER UNA MOTXILLA PER UN CAP DE SETMANA:

Tot el material ha de cabre dins la motxilla o bossa esportiva. Si cal demaneu la motxilla a algun amic, millor que el nen no vingui amb varies bosses.

Si la motxilla que teniu a casa és molt petita, penseu que per a la propera diada de Reis podríeu demanar-ne una de més gran.

Si voleu algun consell, a l'hora de comprar motxilla o qualsevol material d'excursionisme, demaneu-ho als monitors, estarem encantats d'ajudar-vos.

MARFEGA AÏLLANT:

És un estri imprescindible a les sortides amb tendes.

Com el seu nom indica, serveix per aïllar el cos, quan anem a dormir, de la humitat de la terra i evitar així que passem fred i ens refredem.

ŞAC DE DORMIR:

És indiferent la mida, el color... Hi ha materials més bons que d'altres, però això per les nostres excursions no té excessiva importància. Només voldríem que penseu que si el sac és molt prim, els nens potser passin fred per la nit. Si el sac és normal, no cal que portin manta.

Si la sortida és amb tendes i la manta fóra aconsellable, ja ho especificarien els monitors. Si no us diem res, no cal.

ESPLAI EL DROP

Riera d'Horta 51 bis, 08027 Barcelona

Web: <http://www.salle.url.edu./eldrop>

ROBA:

Els llocs on habitualment sortim sol fer més fred o més humitat que a Barcelona. Així doncs, cal que els nens portin roba d'abric.

A l'esplai ens agrada mantenir uns hàbits d'higiene i neteja personal, cal doncs que penseu en posar-li caces/calçotets i mitjons de recanvi i una bossa de roba buida per a posar-hi la roba bruta quan s'hagin canviat.

També és convenient que hi poseu un recanvi de roba per al segon dia, ja que a la muntanya ens embrutem molt i no és agradable posar-nos la roba del dia anterior, sol estar molt bruta...

Tampoc us oblideu del pijama.

BOSSA DE NETEJA PERSONAL:

Cal que portin sabó, raspall i pasta de dents, pinta o raspall (les nenes amb cabells llargs han de porta quelcom per recollir-lo), i tovallola.

CALÇAT:

Quan en una sortida s'hagi de caminar, és interessant que els nens es vagin acostumant a les botes de muntanya, que subjecten molt bé el peu i eviten la majoria de torçades.

Si no tenen botes de muntanya, unes sabatilles d'esport (no els models d'estiu) són adequades.

És necessari que en portin un altre parell de recanvi a la motxilla, ja que si plou i es mullen els peus, es poden refredar.

ANORAC:

A les excursions sol fer-hi més fred que a casa. Convé doncs que portin un anorac.

CAPELINA:

No és imprescindible, però és convenient, sobretot els grups de grans i mitjans-grans. Com ja sabeu, la capalina serveix per evitar que els nens i les seves motxilles es mullin si plou mentre caminem o bé si han de sortir de la tenda quan està plovent.

MENJAR:

Sovint hem vist que alguns nens que venen d'excursió no porten un menjar gaire adequat.

Ens agradaria donar-vos unes quantes suggerències:

- Us preguem molt seriosament que NO els hi poseu llaunes de beguda. L'aigua dels llocs on habitualment sortim sol ser molt més bona que la de Barcelona. A més, les llaunes pesen i fa que els nens portin les motxilles a disgust.

- L'esplai té per costum donar llet amb cacau, natural o calenta per esmorzar durant les excursions amb casa i també sopa per sopar. Per tant, si no en veieu la necessitat, tampoc fa falta que portin cacaolets (motiu pes de la motxilla).

- Tampoc és bo que portin galindaines: pipes, xiclets, caramels, patates fregides, ganxets, etc.

- Tot fent referència al menjar, us aconsellem el següent, per si no sabeu que posar-hi:

* Si la sortida és d'un sol dia: poden menjar entrepans, ja que si us interessa donar-los quelcom amb més aliment, ho podeu fer a la nit.

* Si la sortida és de dos dies o més:

- Esmorzars i berenars poden ser entrepans.

- Dinars i sopars: és aconsellable que NO portin entrepans per aquests àpats. Us suggerim que els feu truites (de patates, carxofes, espàrrecs...), carn arrebossada, croquetes, peix empanat... Tot això ho podeu posar en carmanyoles o recipients de plàstic amb tapadores. Recordeu que la fruita és molt bona per la salut. A alguns nens els agrada portar macarrons, arròs, amanides fredes...

Penseu també en els plats coberts i tovallons. I una bossa de roba on posar-ho.

CANTIMPLORA:

Els nens solen beure molta aigua quan estan d'excursió. És convenient, doncs que cada nen porti la seva cantimplora.

LOTS:

A la nit, de vegades, fem jocs a la muntanya i als nens els fa molta il·lusió portar la seva lot.

DISTRIBUCIÓ DEL MATERIAL A LA MOTXILLA:

cal remarcar el següent:

- Ordre de baix a dalt: sac de dormir, roba, calçat, menjar (bossa).

- El menjar en una bossa i a la part de dalt.

- Les coses més pesades han d'anar al fons i tocant a l'esquena, però ben repartides.

- Les coses més dures no han de tenir contacte directe amb l'esquena, ja que podrien fer-nos mal.