



MATERIAL NECESARIO PARA UN VIAJE DE ESQUÍ

Desde Next1.es queremos darte unos breves consejos acerca del material que debes llevar para disfrutar de forma segura y confortable de la nieve:

Casco: la seguridad es prioritaria para Next1.es, por ello es imprescindible que todos los participantes menores de edad lleven casco. El casco está incluido en el alquiler de material de alquiler junto con las botas, los esquís y los bastones; el resto de equipación deben traerla.

Los guantes: son imprescindibles, tienen que ser guantes de nieve, impermeables. La función principal de los guantes es mantener nuestras manos secas y calientes.

Gafas de sol: en toda actividad de montaña es imprescindible proteger los ojos ya que la altitud y la reverberación de la nieve son factores que aumentan la cantidad de radiación solar. Podrás llevar, gafas de sol con la protección adecuada para actividades de alta montaña, pero recomendamos las gafas de ventisca, resulta más cómoda para ponérselas con el casco.

Protección solar: al igual que es necesario proteger los ojos en alta montaña, también es necesario proteger la piel de nuestra cara y nuestros labios. Para ello debemos utilizar crema solar con un factor de protección alto (40 como mínimo) y cacao para labios con protección solar.

Los pantalones: deben ser impermeables para mantenerse seco todo el día. Tendrás una mejor sensación térmica si llevas debajo del pantalón unos pantalones térmicos, leotardos, mallas de algodón o similar. Todo depende de la temperatura exterior y de nuestro organismo.

En la parte de arriba del cuerpo debes llevar una **camiseta interior** para cada día de algodón o mucho mejor de fibras térmicas o antisudor, encima nos pondremos una **sudadera, chaleco o forro polar** y por último como capa exterior el **anorak o chaqueta deportiva**, también impermeable.

Los **calcetines** deben ser altos ni muy gruesos ni muy finos. No laves doble calcetín ya que lo que conseguirás es que se arrugue y te produzca heridas o que se te queden los pies fríos por el sudor.

El **gorro** en pistas no será necesario puesto que llevaremos el casco. Recomendamos que lleven una **braga** de esquí para abrigarse el cuello.

El **calzado** que utilizaremos en pistas serán las botas de esquí, en el trayecto del autocar al alquiler de material puede llevar un calzado de invierno. Aconsejamos que los complementos estén marcados.

En cuanto a la **comida** se puede llevar de casa o comprar allí en las cafeterías. Aconsejamos llevarlo de casa. Guárdala en una mochila lo más pequeña posible o reparte todo por los bolsillos del anorak. Os podemos recomendar que en vez de un gran bocadillo se lleven varios pequeños, frutos secos y fruta o algún dulce. Se puede reservar también alguna bebida y comida para el tiempo de regreso en el autobús. Son más recomendables las bebidas sin gas y los envases con tapón de rosca para poder beber varias veces y volver a guardarlo.

Agua: el esquí y el snowboard son deportes. Siempre que estamos realizando una actividad deportiva es muy importante mantenernos hidratados, por ello te recomendamos que lleves una pequeña botella de agua en el anorak para poder beber durante la jornada.

Antes de subir al autobús tanto de regreso a casa como antes de ir a esquiar revisa que has recogido y guardado todo tu material de esquí, ordenadamente en el maletero del autobús. Si te llevas casco no los guardes en el maletero, súbelos a la cabina del autobús para que no se manchen.

Desde **Next1.es** te deseamos que pases un buen día en la nieve.
¡¡GRACIAS POR CONFÍAR EN NOSOTROS!!