



## MATERIAL NECESARIO PARA UN DÍA DE ESQUÍ O SNOWBOARD.

Desde Next1.es queremos darte unos breves consejos acerca del material que debes llevar para disfrutar de un día en la nieve de forma segura y confortable. Revisa que llevas todo el material necesario antes de subir al autocar de camino a pistas:

**Casco:** la seguridad es prioritaria para Next1.es, por ello es imprescindible que todos los participantes menores de edad lleven casco, y muy recomendable para los adultos

**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 tanto gafas de sol con la protección adecuada para actividades de alta montaña como gafas de ventisca.

**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 leotardos, mallas de algodón o similar. Todo depende de la temperatura exterior y de un propio organismo.

En la parte de arriba del cuerpo debes llevar una **camiseta interior** si puede ser térmica o antisudor, **sudadera, chaleco o forro polar** y por último como capa exterior el **anorak o chaqueta deportiva**, también impermeable.

Ponte **calcetines** altos ni muy gruesos ni muy finos. No llesves doble calcetín ya que lo que conseguirás es que se arrugue el de debajo y que te produzca heridas.

**Comida** en este caso tenemos incluida la comida en pistas, no obstante recomendamos frutos secos, fruta o algún dulce y una pequeña botella de agua o bebida sin gas, los envases con tapón de rosca para poder beber varias veces y volver a guardarlo; el esquí y el snowboard son deportes y siempre que estamos realizando una actividad deportiva es muy importante mantenernos hidratados. Es aconsejable llevarlo repartido en los bolsillos de la chaqueta o el pantalón, no llevar mochila mientras se esquiá/surfea.

Si alquilas material te recomendamos llevar algún distintivo o bolsa para identificar tus botas y/o esquís, el material de alquiler es igual y facilitara una rápida identificación del mismo. Las botas de esquí/snow recomendamos subir las a la habitación o dejarlas en el secabotas, no las dejes en el maletero del autocar, estarán frías y húmedas al día siguiente. Los cascos no los guardes en el maletero, súbelos a la cabina del autobús para que no se manchen.

Antes de subir al autobús de regreso al hotel revisa que has recogido y guardado todo tu material de esquí, ordenadamente en el maletero del autobús.

Desde **Next1.es** te deseamos que disfrutes de esta increíble experiencia en la nieve y....

**¡¡GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS!!**