



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:

Casco: la seguridad es prioritaria para Next1.es, por ello es imprescindible que todos los participantes menores de edad lleven casco. Si no lo deseas no debes traerlo de casa ya que te proporcionaremos uno a la hora de alquilar el material.

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** de algodón o mucho mejor de fibras térmicas 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.

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 y....

¡¡GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS!!