



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:

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 junto con las botas, los esquís y los bastones; el resto de equipación deben traerla. A continuación se describe lo aconsejable para esquiar.

Las mascarillas: Se recomienda usar mascarillas higiénicas e Hidrófugas y llevar dos de recambio*.

*En caso de no disponer de una mascarilla Next1.es en colaboración con **MASCARILLAS MIYO** empresa dedicada a la confección de mascarillas certificadas y cumpliendo con todos los certificados (tratamiento suizo Heiq VIROBLOCK autodesinfectante) y normativas vigentes (reutilizables con un mínimo de 30 lavados), podrá facilitar con precios reducidos para todos los participantes que los necesiten, por 9€. Puede ver toda la información en www.mascarillasmuyo.es o pedir información en el correo info@mascarillasmuyo.es

Gel hidroalcohólico: para uso personal.

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** de algodón o mucho mejor de fibras térmicas o anti-sudor, 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 llesves 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 llevaran 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.

Es fundamental un buen **desayuno**, en el hotel disponemos de un desayuno tipo buffet con el aporte calórico necesario. La comida la realizaremos en pistas; hasta la hora de comer podemos llevar frutos secos, fruta o algún dulce.

La **cena** será también tipo buffet en el alojamiento. En el alojamiento la bebida que consumiremos será agua.

Agua: Siempre que estamos realizando una actividad deportiva es muy importante mantenernos hidratados, por ello te recomendamos que llesves 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 lo guarde en el maletero, súbelos a la cabina del autobús para que no se manchen.

Debido a las recomendaciones sanitarias no se podrá intercambiar material personal (gafas, guantes, etc.), por lo que rogamos lleven todo el material necesario e incluso si disponen de repuestos.

Desde **Next1.es** te deseamos que pases un buen día en la nieve.

¡¡GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS!!