



Escuela Española de Alta Montaña.
Manuel Mateos y Antonio Turmo

¿ QUE LLEVAR EN LA MOCHILA ?

para una jornada en periodo estival

1. El Agua es fundamental en cualquier actividad física. Se precisa ingerir, como mínimo, un litro y medio de líquido al día; en algunas circunstancias de mas calor mas. Una **bolsa de hidratación** permite no detener la marcha.

2. Material de orientación: **Mapa topográfico, brújula, GPS.** Este último tiene una gran utilidad en situaciones de niebla inesperada.

3. Teléfono móvil. Elemento para uso en caso de emergencia, por lo que es recomendable llevarlo apagado o en una posición de ahorro de batería, dentro de una bolsa estanca.

4. Alimentación habitual, ha de tener aportes de minerales y vitaminas, necesarios para la situación de ejercicio que vamos a desarrollar.

5. Protección contra la acción del sol. **Protección labial.** El índice de protección dependerá de nuestro tipo de piel, pero nunca será inferior a 30.

6. Alimentación energética . Para momentos en los que necesitemos un aporte energético suplementario.

7. Kit de herramientas: navaja, mechero, etc.

8. Linterna frontal, que nos deja las manos libres para cualquier acción, mínimo de 80 lumenes.

9. Funda vivac o manta térmica.

10. Ropa de Protección y de repuesto: Una chaqueta impermeable , un forro polar, gorra o gorro, pañuelo tubular, guantes y calcetines de repuesto...

11. Gafas de protección solar. Las lentes nos protegerán 100% frente a los rayos ultravioletas. Un grado tres, y el marcado CE, es una buena opción; aunque conviene ajustar la categoría según la actividad.

según la actividad.

12. Botiquín. Para salidas de un día no es necesario cargar con peso innecesario, por lo que un botiquín básico será suficiente.

13. Bolsas estancas y cubremochilas. Protegerán nuestro equipo en caso de lluvia. Algunos modelos llevan incorporado el segundo.

14. Documentación. A la personal hay que incluir la tarjeta federativa, pequeña lista de teléfonos de interés de la zona o de emergencias, etc., dentro de una bolsa.

EEAM





ESCUELA ESPAÑOLA DE ALTA MONTAÑA

¿lo llevo todo?

LISTA DE MATERIAL PARA UNA JORNADA - EN PERÍODO ESTIVAL

1 Material de protección del sol

Gorro de verano
Gafas de sol
Crema de protección de la piel
Crema de protección labial

2 Alimentación e hidratación

Cantimplora
Comida del día
Suplemento energético

3 Elementos de auxilio

Botiquín de primeros auxilios
Manta térmica
Linterna frontal
Móvil

4 Ropa

Capa impermeable
Capa térmica
Calcetines de repuesto
Guantes finos
Pañuelo tubular

5 Orientación

Mapa
Brújula
GPS

6 Otros

Documentación
Tarjeta Federativa
Material personal
Navaja

Instrucciones: Chequea online sobre los casilleros o imprime para llevar tu lista siempre encima.