



Ola rapazas e rapaces!
Benvidos a unha nova edición da Operación
Benxamín!

Agora tócalos preparar a mochila!

Xa estades preparados para ser responsables da preparación da vosa mochila, así que mans a obra, e só en caso de dúbida pedir axuda aos adultos.

Prestade moita atención:

1º.- Preparar a mochila con tempo e pensando ben o que precisades.

2º.- Imos a estar fóra dous días, atentos ao prognóstico do tempo.

3º.- Necesidades dúas mochilas:

- A mochila de "ataque" e a que ides a utilizar durante a xornada de ruta...
- A mochila ou bolsa de deporte na que ides a levar a roupa, saco de durmir, útiles de aseo...

Que cousas meter na mochila?

Mochila de "ataque":

A comida e merendas (algo para picar) do sábado, auga, bolsa para os residuos, crema solar, gorra, buf, caderno de campo, kleneex, frontal ou lanterna, gafas de sol, guantes finos. No caso de sufrir mareos no bus lembrade levar pastillas ou chicles.

Mochila grande ou de deporte:

- Roupa e útiles de aseo:
O saco de durmir, os útiles de aseo, chanclas, toalla lixeira, pixama, calcetíns e roupa interior, roupa cómoda (forro polar, sudadeira, chándal, leggins, camisetas manga curta...), calzado de reposto, chubasqueiro (no caso de dar mal tempo), bolsa para a roupa sucia.
- *Comida e merendas* (algo para picar) para o domingo.

Lembrade:

- ✓ *Evitar alimentos que poden botarse a perder tipo lácteos (iogures, bebibles...), ou con tapas fráxiles.*
- ✓ *Evitade excesos, é dicir, pensade en que ides a comer.*
- ✓ *Cando escollas a comida lembra que na montaña debe ser variada, alimenticia, de doada dixestión e facilmente transportable: bocadillos, empanadillas, sandwiches, bistés empanados...froita fresca ou deshidratada, froitos secos, barritas enerxéticas...*
- ✓ *E para hidratarnos ben non hai mellora ca auga!*