

A LA MONTAÑA *con niños y niñas*



VOCALÍA DE JUVENTUD Y FAMILIA



FEME CV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya

- Cuando salgas con niños recuerda ponerles protección solar e ir renovándosela cada dos horas, tanto en verano como en invierno. Su piel es mas sensible y no son conscientes de que se pueden quemar. Además, es conveniente ponerles algún protector labial.
- En verano es importante que lleven una gorra para protegerles del sol y en invierno un gorro les ayudara a mantenerse calientes.
- Los niños nunca se cansan hasta que están agotados y ya no pueden más, es por ello que debemos vigilar sus fuerzas y planificar la actividad y el regreso de tal forma que la vuelta no se convierta en un martirio de cansancio y sufrimiento para todos.
- Debemos dar de beber y comer a los niños cada cierto tiempo (1 hora), ya que ellos no suelen pedirlo, con ello intentaremos evitar que se deshidraten o se agoten en exceso.
- Las actividades en las que interviene el agua (ibon, rió) en la que darse un remojón les son mucho mas atractivas y estimulantes a los chavales.



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya

- La actividad a realizar y la altura a la que ascendamos serán adecuadas a la edad del niño, recordando que esfuerzos muy intensos y prolongados pueden producirle lesiones (músculos, riñón).
- Si el niño va a llevar una mochila su peso no será superior al 10% del peso del niño, es decir un niño que pese 28 kilos podrá llevar una mochila que pese 2,8 kilos.
- Se debe estar pendiente de los pequeños en todo momento ya que pueden despistarse o desorientarse con facilidad y perderse ya que no disponen de un sentido de la orientación tan desarrollado como el de un adulto.
- La ropa y el calzado será lo mas adecuado posible a su talla para evitar rozaduras y otros inconvenientes.
- Recuerda que hay clubes de montaña que tienen actividades para niños, lo que puede resultar interesante para ellos, al poder realizar las actividades y salidas al monte junto a otros niños de su edad.



FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

FEM FEDERACIÓ
Fem Muntanya