

# A LA MUNTANYA *amb xiquets i xiquetes*



## VOCALÍA DE JOVENTUT I FAMÍLIA



**FEME CV**

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

**FEM FEDERACIÓ**  
*Fem Muntanya*

- Quan isques amb xiquets recorda posar-los protecció solar i anar renovant-li-la cada dues hores, tant a l'estiu com a l'hivern. La seua pell és mes sensible i no són conscients que es poden cremar. A més, és convenient posar-los algun protector labial.
- A l'estiu és important que porten una gorra per a protegir-los del sol i a l'hivern un capell els ajudara a mantindre's calents.
- Els xiquets mai es cansen fins que estan esgotats i ja no poden més, és per això que hem de vigilar les seues forces i planificar l'activitat i el retorn de tal forma que la volta no es convertisca en un martiri de cansament i sofriment per a tots.
- Hem de donar beure i menjar als xiquets cada cert temps (1 hora), ja que ells no solen demanar-lo, amb això intentarem evitar que es deshidraten o s'esgoten en excés.
- Les activitats en les quals intervé l'aigua (ibon, va riure) en la qual donar-se un remojón els són molt mes atractives i estimulants als xavals.



- L'activitat a realitzar i l'altura a la qual ascendim seran adequades a l'edat del xiquet, recordant que esforços molt intensos i prolongats poden produir-li lesions (músculs, renyó).
- Si el xiquet portarà una motxilla el seu pes no serà superior al 10% del pes del xiquet, és a dir un xiquet que pese 28 quilos podrà portar una motxilla que pese 2,8 quilos.
- S'ha d'estar pendent dels xicotets en tot moment ja que poden despistar-se o desorientar-se amb facilitat i perdre's ja que no disposen d'un sentit de l'orientació tan desenvolupat com el d'un adult.
- La roba i el calçat serà el mes adequat possible a la seua talla per a evitar rascades i altres inconvenients.
- Recorda que hi ha clubs de muntanya que tenen activitats per a xiquets, la qual cosa pot resultar interessant per a ells, en poder realitzar les activitats i eixides a la muntanya al costat d'altres xiquets de la seua edat.



**FEMECV**

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

**FEM FEDERACIÓ**  
*Fem Muntanya*