

## Recomendaciones para las Actividades de Esfuerzo Invierno 2020-2021

### ➤ Vela Inclusiva, Piragüismo Inclusivo y Pesca Viva:

- La **ropa** debe de ser lo más **cómoda** posible y **acorde con la meteorología** del día.
- Es conveniente **ir siempre abrigado** y llevar un impermeable para días de frío y nublados. Los días de buen tiempo también es necesario llevar ropa de abrigo ya que navegando puede hacer frío (pantalón chándal, jersey, sudadera, chaqueta...).
- **Gorra o gorro para el sol o el frío.**
- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares aunque estemos en invierno.
- **Gafas de sol**, importantes para quienes la claridad y el reflejo del sol en el agua les afecte en la visión.
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes y después de la actividad.
- **Mochila con ropa de cambio** al completo.

### ➤ Acondicionamiento Físico:

- La **ropa** debe de ser lo más **cómoda** posible para la práctica de ejercicio físico (ropa y zapatillas deportivas)
- En caso de ir a la piscina, que se avisaría con antelación suficiente, recomendable las siguientes indicaciones:
  - **Bañador.** Quienes puedan, traer puesto el **bañador** de casa bajo la ropa, para agilizar la dinámica en el vestuario.
  - **Gorro de baño.** Obligatorio para poder entrar en la piscina.
  - **Chanclas de goma.** Obligatorio su uso en toda la piscina.
  - **Gafas de piscina.** Importantes para quienes el cloro del agua les moleste en los ojos.
  - **Toalla, gel y champú de ducha.**
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes y después de la actividad.
- **Mochila con la ropa de cambio necesaria.**

### ➤ Senderismo inclusivo:

- **Protector Solar.** Muy importante ponerse ya en casa la crema con un factor de protección alto, para evitar quemadura solares.
- La **ropa** tiene que ser lo más **cómoda** posible para realizar la ruta.
- **Gorro/a para el sol o frío.**
- **Gafas de sol**, importantes para quienes la claridad y el reflejo del sol les afecte en la visión.
- **Botella de agua o bebida isotónica para hidratarse** antes, durante y después de la actividad.
- **Mochila** para la bebida, ropa de abrigo o impermeable.