



Lista de elementos - Learn to Bike & Paddle (Aprende a montar y a remar)



Detalles de programa: 5 días, 9:30am – 2:30pm

¡Bienvenido/a a los Programas de Campamento de día de Avid4 Adventures! La siguiente lista de elementos sirve como una *simple guía de sugerencias*. Por favor, utiliza tu mejor criterio para determinar la cantidad de artículos a considerar según el tipo de programa y las necesidades y tendencias de tu campista.

Por favor, etiqueta todas las pertenencias personales. Avid4 Adventure no se hace responsable de artículos perdidos, robados o dañados.

General:

- **Máscaras** – Estamos solicitando que todos los campistas traigan sus propias máscaras en caso de que se enfermen durante el campamento.
- Una mochila, del tamaño adecuado para su hijo/a, que tendrá sus pertenencias personales.
- Protector solar (15+ SPF) con el nombre del participante claramente etiquetado.
- Cambio de ropa adicional en una bolsa grande con cierre hermético (tipo *Ziplock*), en caso de accidentes.
- Capa de abrigo.
- Snack. Se les pide que traigan su propio snack para la media mañana o media tarde.
- Almuerzo. Se les pide a los campistas que traigan su propio almuerzo nutritivo y energizante.
- Una botella de agua completa, irrompible, que no gotee y etiquetada con el nombre del niño.
- Un sombrero que proporcione protección solar completa.
- Gafas de sol (opcional).



Elementos para remar:

- Por favor, envíe a los niños con ropa de agua (que los mantendrá abrigados cuando estén mojados).
- Por favor, envíe a los niños con una camiseta que cubra sus hombros para una protección solar adecuada.
- Zapatos cerrados que puedan mojarse y que se mantengan en el agua; estos zapatos deben proteger sus dedos de los pies (no se permiten sandalias).
- Toalla.
- Cambio de ropa.



Elementos para ciclismo:

- Zapatos cerrados apropiados para andar en bicicleta que no se salgan fácilmente
- La bicicleta personal y el casco de su hijo/a.
 - *Recomendamos encarecidamente que los campistas traigan su propia bicicleta que les quede bien. Esto es para que practiquen en la bicicleta que usarán una vez que termine el campamento.*