



## **Una lista de equipo para el programa de Field Science**

Cada participante debe traer los siguientes artículos al programa. Favor de ajustar el número de calcetines, de pantalones y otros artículos según el número de días que estará en el programa de Santa Mónica. Participantes mencionan que una de las cosas que hubiera mejorado su estancia es que hubieran seguido la lista de equipo al pie de la letra.

(La razón porque pedimos que se traiga ropa que no sea de algodón en muchos casos abajo es porque el algodón no mantiene al cuerpo caliente como lo hace la lana u otros materials, particularmente cuando se moja)

- Un saco de dormir (o una cobija gruesa y grande si no tiene saco de dormir)
- Una mochila suficientemente grande para llevar los artículos que se mencionan en la lista a continuación con asterisco\*.
- Ropa para usar en caso de lluvia que sea completamente impermeable. Un traje completo con pantalones y chaqueta es mucho mejor que un poncho porque mantiene seco todo el cuerpo.\*
- Gorra de lana o "Fleece" y una gorra con visera o sombrero con ala para protegerse del sol\*
- Dos botellas de agua. Puede tener una botella de plástico de un litro (Calistoga, Evian etc) siempre y cuando se pueda cerrar bien. Por favor NO traigan botellas de vidrio. \*
- Cuaderno y Lápiz (en una bolsa de plástico que se pueda cerrar "Ziplock") \*
- Más ropa que se puedan poner en caso de frío.
- Un pañuelo grande para varios usos (por ejemplo para el almuerzo durante las marchas en el campo) \*
- Botas de excursion. Un par de botas ligeras y resistente al agua que mantengan sus pies secos y cómodos después de un día largo en el sendero.
- Zapatos deportivos para las actividades de la noche y uso en el campamento

- Pantalones: Trés pantalones gruesos que sirvan para el tiempo frío
- Camisas: Dos camisas abrigadas (para el frío) y dos camisetas ligeras para los días de calor
- Dos suéteres o camisas de "Fleece" o de lana si es possible. No de algodón.
- Una chaqueta gruesa preferiblemente con capuche.
- Calcetines: Cuatro pares de calcetines (preferiblemente de lana o material sintético. No de algodón.)
- Ropa enguatada (para el frío) Preferiblemente de "polypropylene" o "capilene" pero no de algodón.
- Guantes resistentes al agua
- Pijamas
- Toalla
- Gafas (Anteojos) oscuras para evitar daño del sol
- Linterna/lámpara con baterías adicionales
- Una Bolsa de plastico grandes para mantener sus cosas seca si llueve y dos bolsas de plástico pequeñas para ponerse entre los calcetines y las botas para mantener secas los calcetines en los días lluviosos.
- Reloj despertador.
- Equipo Opcional: Binoculares, Guias de la naturaleza (libros), cámaras, piraguas

## **Nota a los Padres y Estudiantes:**

**Favor de NO traer los siguientes artículos:**

Comida adicional incluyendo dulces y chicle: No se permite tener comida en las tiendas de campaña. El programa suministra suficiente alimento nutritivo para los alumnos.

Navajas- izon un peligro para la seguridad!

Los aparatos eléctricos- incluyendo el ipod

Cualquier cosa que no quieres perder o no quieras que se rompa.

### **Una nota sobre Botas**

**Compre y use sus botas a menos uno o dos meses antes de venir.** Compre botas que sirvan para sus necesidades. Muchas personas compran botas que son demasiadas grandes o pesadas, pensando que mientras más grande, mejor. Para la mayoría de los excursionistas, botas grandes y pesadas no se necesitan. Las botas deben estabilizar los tobillos y proveer tracción en superficies resbalosas o en piedras mojadas. Lo más importante es que las botas sean resistentes al agua y cómodas. Si desarrollan ampollas el primer día, puede ser muy incómodo para el resto de los días. Por eso es importante ponerse las botas de antemano y acostumbrar los pies a las botas nuevas antes de la excursión. Recomendamos que usen las botas varias veces bajo condiciones parecidas a las de las marchas que harán durante el programa en Santa Monica antes de venir. Hasta sería bueno correr en las botas varias veces para acostumbrar los pies. El cuero de las botas se suavizará durante ese tiempo.

### **¡Vengan preparados!**

Por favor de llegar preparado para hacer excursiones en todo tipo de ambiente (caliente, frío, lluvioso). El ambiente puede cambiar rápidamente. Es mejor traer ropa que uno puede ponerse en capas (camiseta, sudadera, suéter, pullover, camisa enguatada, chaqueta, chamarra) que uno puede quitarse o ponerse según vaya cambiando la temperatura.

### **Dónde Conseguir Equipo**

Se puede comprar artículos de lana u otros materiales en esta lista (más baratos) en las tiendas Army/Navy Surplus y en tiendas de ropa usada como por ejemplo: Salvation Army o Goodwill. La mayoría de las tiendas de deportes o de equipo de campamento también tienen el equipo de esta lista, y algunas rentan además de vender el equipo.