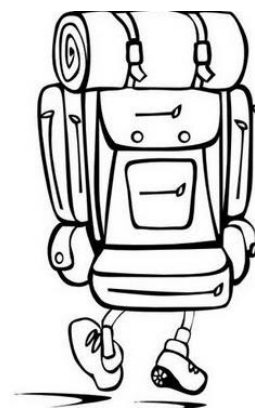


## **EL MACUTO**

Lo primero que os aconsejamos, que hagan el macuto con vosotros, para que sepan que se llevan.

Es imprescindible que sea un macuto ajustable, para que le sea lo más cómodo posible al llevar. Esta lista y la distribución del macuto son orientativos.



### **Uniforme completo**

- Polo
- Pantalones cortos de pana o loneta de color azul marino
- Pañoleta
- Medias grises (tipo calcetín)
- Jersey de grupo
- Botas de montaña

El primer día de excursiones o campamento vendrán con el uniforme completo puesto, pero es muy importante que lleven una camiseta debajo del polo, a ser posible de grupo.

### **Material para una excursión de dos días:**

- Saco
- Aislante
- Cantimplora
- Linterna
- Jerséis o sudadera
- Deportivas
- Poncho o capa de agua
- Abrigo
- Chándal (que será el pijama)
- Pantalón largo
- Cuadernillo de castores

### **Aseo**

El neceser incluirá:

- Toalla de manos
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Cepillo de pelo o peine

### **Ropa**

La ropa irá guardada en bolsas de congelados; cada bolsa diaria llevará unas braguitas o calzoncillos, unos calcetines y una camiseta.

Si es una excursión de dos días llevara por tanto una bolsa marcada con su nombre.

Es recomendable meter una muda de repuesto.

### **Comida**

La comida ira guardada en bolsas individuales. En cada bolsa pondrá el nombre del castor, el día de la excursión y si es comida, cena o desayuno.

Por último, recordad que **TODO** lo que traigan debe estar **MARCADO CON EL NOMBRE**.

## **DISTRIBUCION DEL MACUTO:**

El tamaño de la mochila debe ser proporcional al tamaño de la persona que lo vaya a utilizar. Existen macutos ajustables a la talla del usuario. Sin embargo, si la capacidad de la mochila (se mide en litros y suele ponerlo en la parte exterior de la misma) es muy elevada, lo más probable es que le quede grande y le acabe haciendo daño. No tiene sentido comprar una mochila de 70/75 litros a un niño, ya que le sobraré espacio y no se ajustará correctamente a su fisionomía.

### **¿Cómo se si un macuto es de la talla adecuada para mi hijo?**

Todos los macutos tienen un cinturón que ayuda a repartir el peso. Éste debe quedar siempre por encima de la cadera (a la altura de los riñones), pero **NUNCA POR DEBAJO**. Con el cinturón abrochado correctamente, los tirantes han de quedar colocados en los hombros. Si esto no sucede, lo más seguro es que la mochila termine haciéndole daño por el uso.

Si vais a comprar un macuto nuevo, es **IMPRESINDIBLE** que el niño se lo pruebe antes de utilizarlo para poder asegurarnos que no le queda grande.

### **Consejos a la hora de preparar el macuto:**

- Es muy importante que el niño sea el que prepare el macuto con vuestra ayuda, o al menos que esté presente en el momento de hacerlo. De este modo irá aprendiendo como se hace y llegará a la excursión sabiendo donde están colocadas todas sus cosas.
- No hay que cargar la mochila con más ropa de la necesaria. No tiene sentido llevar 3 sudaderas, dos vaqueros y dos pantalones de chándal a una excursión de una noche. Tratad de meter sólo la ropa que se vaya a utilizar.
- No llevar cosas colgando. Suelen perderse y causarnos dolor de espalda.

### **¿Cómo puedo colocar todo dentro del macuto?**



- Cosas ligeras y blandas (ropa, linterna, botiquín...)
- Cosas pesadas y duras (tienda, comida...)
- Cosas de peso intermedio (equipo de cocina, calzado extra...)
- Abrigos, calzado o saco de dormir