

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

Los artículos en esta lista deben de ser traídos por cada participante del programa de Field Science. Ajuste por favor el número de calcetines, los pantalones, etc según el número de días que usted estará en Yosemite. Los participantes de NatureBridge han dicho que alguna cosa que hubiera hecho su estancia mas agradable es haber seguido la lista de equipo más cerca.

### Equipamiento y Ropa

- La mochila debe de ser suficiente grande para llevar los artículos en la lista abajo además de almuerzo para el grupo. Usted debe de traer estas cosas diario:
- Un traje para la lluvia impermeable al agua no sólo resistente al agua. Un traje completo con pantalones y chaqueta es mucho mejor que un 'poncho' porque va a mantener todo su cuerpo seco.
- Gorra de lana o "fleece" para los días fríos o lluviosos
- Dos (2) Botellas de agua- botellas de plástico de un litro servirán con que no dejen escapar agua. No botellas de vidrio por favor.
- Cuaderno y Lápiz (en una bolsa de "ziplock")
- Ropa adicional para poner encima
- Pañuelo que sirve para el almuerzo y que se puede utilizar en muchas otras formas
- Botas de excursión 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 tres pantalones gruesos (incluso uno que lo mantenga caliente)
- Camisas tres camisas gruesas, y unas camisas ligeras para los días calientes
- Dos Suéteres o camisa de "fleece" - ligeros son mejores; evita el algodón
- Chaqueta una gruesa con capucha seria mejor
- Calcetines cinco pares de calcetines (lana o sintético preferido no algodón)

## Ropa interior

- \*Ropa termal –las de “polypropylene” o “capilene” son ligeros y calientes- no algodón
- \*Guantes resistentes al agua
- Pijamas
- Toalla
- Artículos Personales cepillo y pasta de dientes, medicina personal, jabón, champú, “chapstick” y protector solar (SPF 15 o mas)
- Bolsa/Saco de dormir sintético o de plumas; puede traer una sábana y almohada si no tiene un saco de dormir
- Anteojos para el sol para que no se quede ciego cuando estén a gran altura con las rayas del sol reflejando la nieve y granito.
- Un gorro para el sol
- Linterna/lámpara con baterías adicionales
- Bolsas de Plástico grandes para mantener sus cosas limpias y secas , pequeños para que pueda ponerlas entre los calcetines y botas en los días lluviosos
- Despertador Para que despierte a tiempo
- Opcional binoculares, guías de la naturaleza, cámaras, paraguas

**\*No necesita los artículos con la estrella de Mayo a Septiembre**

## Nota a los Padres y Estudiantes

### Favor de no traer:

- Comida adicional incluyendo dulces y chicle- no es permitida tener comida en las cabañas. Recibiré comida suficiente.
- Navajas- izon un peligro para la seguridad!
- Los Aparatos Eléctricos – incluyendo el ipod
- (Calentadores de mano) – Estos son un desperdicio y a menudo terminan como basura
- ¡Cualquier cosa que no quiere perder!

## ¡Esté Preparado!

**Por favor llegen preparados a hacer excursiones en todos ambientes incluyendo un día caloroso, o una tormenta de lluvia o nieve.** El ambiente cambia rápidamente. Traiga ropa (sintética, lana o de “fleece”) para que pueda ser flexible cuando la temperatura cambia durante el día. El ambiente desde Mayo a Septiembre usualmente es caliente con las noches frescas. Pantalones cortos, camisetas y botas ligeros (pero duros) son recomendables, pero ropa y chaquetas para la lluvia deben ser incluidas también.

### Una Nota Sobre Ropa de Lana y “Fleece”

¿Por qué lana y “fleece”? Creemos que estos pueden salvar vidas. Cuando están mojadas, ropa de lana y “fleece” retienen su habilidad de mantenerles caliente. Eso no es así con ropa de algodón ni de plumas que son inútiles cuando están mojados. Ropas sintéticas (con nombres como polar fleece, polypropylene, capiline, polarguard, fiberfill, polarpile, y otros) retienen su habilidad de aislar cuando están mojadas y también secan rápidamente. **¡No traiga solamente ropa de algodón!** Su vida podría depender en mantenerse caliente y seco.

### Una Nota sobre Botas

**Compre sus botas a menos dos meses antes de venir.** Compre botas que sirvan para sus necesidades. Muchas personas compran botas que son demasiadas grandes y pesadas, pensando que lo más grande lo mejor. Para la mayoría de los excursionistas, botas grandes y pesadas no son necesarias. Botas deben ofrecer apoyo a sus tobillos y tracción en superficies resbaladas y en piedras mojadas. Lo más importante es que sean resistentes al agua y cómodos. Ampollas pueden ser un parte muy dolorosa de su experiencia en Yosemite. Es importante a preparar sus botas y pies para la excursión. Usen las botas por cada día varias veces antes de venir. Así sus pies se pueden acostumbrar entre ellos. El cuero de las botas se pone suave durante ese tiempo también.

### Dónde Conseguir Equipamiento

Puede comprar lana y otros artículos encontrados en esta lista barato en las tiendas Army/Navy Surplus, Salvation Army o Goodwill. La mayoría de las tiendas de deportes o de campamento también tienen el equipo en la lista, y algunas rentan además de vender el equipo.