

# Disfruta de la travesía en la nieve con toda la familia

11 enero 18



Cuando preparas una ruta por la nieve en la montaña hay que ser consciente de que personas van a participar en ella. No todos tenemos las mismas condiciones físicas. Y en la montaña lo primordial siempre es garantizar nuestra seguridad. Un ejemplo de estas pequeñas personas que necesitan una atención especial son los niños. A partir de los 4 años ya puedes disfrutar una agradable salida por la nieve.

### Medidas de seguridad previas

Sin olvidar nunca los preparativos previos básicos de cualquier actividad en la montaña, a continuación, destacamos los factores esenciales para una ruta en la nieve con niños:

- Adaptar la ruta a los más pequeños. La duración y la distancia son las



características principales de una ruta que hay que adaptar a las posibilidades de cada niño según su edad.

- Ropa técnica para junior. Es muy importante que si nosotros invertimos en tener la ropa más técnica y el calzado más cómodo, hagamos lo mismo con ellos. Al igual que nosotros, sufren de las mismas posibilidades de mojarse, de torcerse un tobillo, de que le salgan ampollas o de tener una insolación.
- Protección solar especial. Existen cremas especiales para junior. Además, la mayoría de su ropa de travesía en nieve viene con un tejido especial que los protege del frío y del sol.
- Su propia mochila. Parecerá una tontería pero dejarles que lleven su propio bocata o una cantimplora pequeña les hará ilusión y, sobre todo, serán conscientes de la importancia de cada una de las cosas que llevan. Elige bien el tamaño de la mochila según su edad.

Por último, recordar que debemos madrugar (en invierno hay menos horas de luz), mirar el tiempo con antelación y si en algún momento hay que darse la vuelta por nuestra seguridad, hacerlo.

No olvides ir con una buena equipación para disfrutar en todo momento de lo importante, la compañía.

Calzado para niñ@s:

Botas SH100 JR

[https://www.decathlon.es/botas-sh100- cordones-warm- jr-r- id\\_8370174.html](https://www.decathlon.es/botas-sh100- cordones-warm- jr-r- id_8370174.html)



Calzado para adultos que se inician:

Hombre → Botas SH100 WARM

[https://www.decathlon.es/botas-sh100- warm-hombre- negro-id\\_8367613.html](https://www.decathlon.es/botas-sh100- warm-hombre- negro-id_8367613.html)

Mujer → Botas Sh100 WARM

[https://www.decathlon.es/botas-sh100- warm-mujer- ng-id\\_8367538.html](https://www.decathlon.es/botas-sh100- warm-mujer- ng-id_8367538.html)

Calzado para adultos con práctica regular:

[https://www.decathlon.es/botas-de- nieve-for500- impermeables-hombre- negro-id\\_8344341.html](https://www.decathlon.es/botas-de- nieve-for500- impermeables-hombre- negro-id_8344341.html)

Raquetas de nieve para todos:

Inuit SH100

[https://www.decathlon.es/raquetas-de- nieve-inuit- sh100-id\\_8317573.html](https://www.decathlon.es/raquetas-de- nieve-inuit- sh100-id_8317573.html)

Inuit SH500

[https://www.decathlon.es/raquetas-de- nieve-inuit- sh500-id\\_8317572.html](https://www.decathlon.es/raquetas-de- nieve-inuit- sh500-id_8317572.html)

¡Nos vemos en la montaña!

Iñaki Muñoz

Deportista Decathlon Puerto Venecia