

## GUIA PRÀCTICA

# BOIX FER UNA BONA MOTXILLA?





Quan arriba l'hora de marxar d'excursió, a tots i totes se'ns ha plantejat els mateixos dubtes: quina motxilla és la més adient, què i com s'han de posar les coses dins la motxilla, què s'ha de portar per menjar...

Aquesta guia, doncs, és una eina que us facilitem per ajudar-vos a resoldre tots els dubtes que pugueu tenir a l'hora d'anar d'excursió.

### PER QUÈ CAL UNA PREPARACIÓ PRÈVIA A CASA?

S'ha de tenir en compte que les excursions, les colònies i els campaments comencen a casa, la tarda anterior, fent la motxilla amb la família. És molt important que els infants es facin la motxilla per ells/ells mateixes i que l'adult es limiti a fer el paper de guia. Si no és així, un cop estan a l'aventura, no saben on tenen les coses i els costa tornar-la a fer quan han de marxar.

Invertir aquesta estona fent la motxilla és molt important, ja que a la llarga aprendran a fer-la sols i, a més, és una bona manera perquè es vagin fent a la idea que l'endemà hi ha excursió. Aquesta activitat de preparació també motiva als infants i els allarga l'aventura, que comença la tarda abans amb l'emoció i la responsabilitat de fer la motxilla. És una activitat que els fa ser més *autònoms* i ens permet treballar molts valors i conceptes importants: la *responsabilitat*, l'*organització*, l'*ordre*, l'*anticipació*...

### FEM LA MOTXILLA!

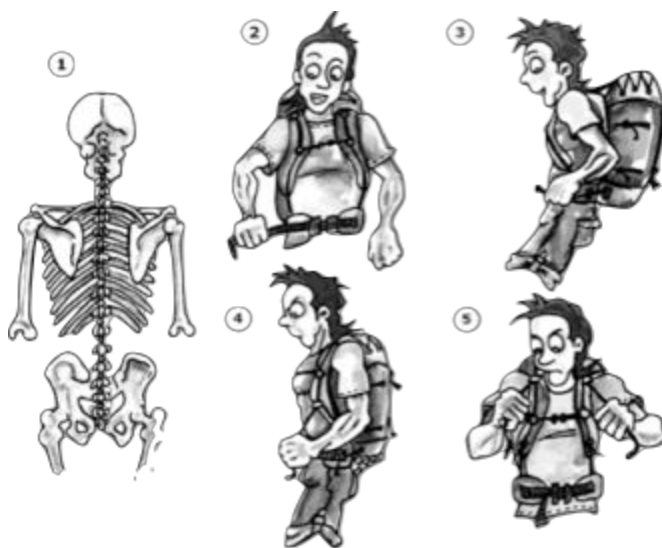
Pel que fa al procediment, seria interessant que primer es fes una llista amb l'infant de les coses que necessita endur-se. S'ha de tenir present que moltes vegades s'ha de caminar i que, per tant, **s'ha de portar només allò que és estrictament necessari**. Així evitarem sobrecarregar la motxilla.

Després s'ha de deixar que l'infant busqui tot el que hi ha a la llista i ho deixi sobre el llit o una taula. Un cop tinguem totes les coses a la vista, s'han de posar de forma adequada dintre la motxilla.

### COM AJUSTAR LA MOTXILLA?

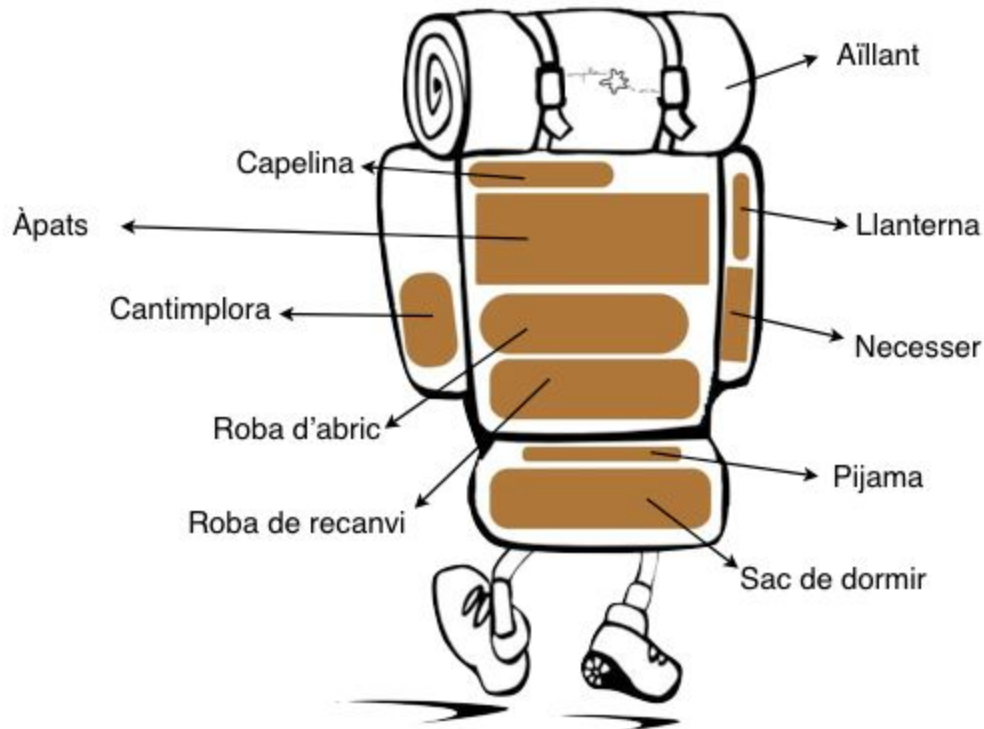
1. Un cop tinguem carregada la motxilla a l'esquena, la creu formada per l'inici de les nanses ha d'estar a l'alçada dels omòplats.

2. Cal ajustar el cinturó i fer-lo coincidir amb la part superior de la pelvis. Hem de tirar-lo fins que en notem el contacte a tot el voltant de la cintura, ja que això alleugera el pes de l'esquena.
3. S'ha de tirar de les cintes laterals del cinturó fins que no existeixi balanceig de la càrrega.
4. Cal tirar les nanses fins que notem que existeix contacte a tota la zona del pit, espatlles i, preferiblement, a l'inici de l'esquena.
5. Finalment, s'ha de regular les corretges superiors a les nanses. Per assegurar la immobilització de la càrrega resulta molt útil la cinta del pit.



### ALGUNS CONSELLS:

- La motxilla ha de ser lleugera i s'ha de poder ajustar a l'esquena, la cintura, el pit, les espatlles... com més llocs millor!
- Quan la feu, heu de posar a la part de baix el sac. El que pesi més ha d'anar a baix i els elements més lleugers a dalt.
- No hi pengeu res per fora, el que no hi càpiga a dins, que es quedi a casa!
- També és important que tots els infants i joves tinguin una motxilla adequada a la seva estatura. Hi ha moltes talles i cal anar a comprar-la amb ells/elles, de manera que vegin quina els va millor.



### EXCURSIÓ DE CAP DE SETMANA:

- Sac de dormir (adequat a la temperatura)
- Rollito (màrfaga)
- Pijama
- 1 muda de roba interior
- 1 parell de mitjons
- 1 samarreta
- 1 polar o jersei
- Jaqueta o anorac
- Capelina (que tapi la motxilla!)
- Roba d'abric: guants, gorro i buff (si s'escau)
- Necesser: raspall i pasta de dents, pinta o raspall de cabell, tovallola petita
- Botes de caminar
- Cantimplora
- Lot/Frontal (i piles de recanvi)
- Got, coberts i tovalló de roba



- Menjar (en carmanyoles on posi per a quin àpat són): 2 dinars, 1 sopar, 2 esmorzars i 2 berenars
- Fulard
- Medicaments: poseu-lo en una bossa amb el nom i les instruccions (parleu amb els monitors/es abans de marxar)
- TSI\_Targeta de la Seguretat Social (només els que no la tinguem, cal entregar-la als monitors/es)
- Els diners de l'excursió (donar als monitors/es abans de marxar)

Aquí teniu un exemple de menú de cap de setmana!

MENÚ	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Peça de fruita, entrepà... <i>(també s'ha d'esmorzar a casa!)</i>	Llet/suc i cereals, galetes, pastes...
DINAR	Entrepà o lleties amb bacó i barretes de peix	Amanida de pasta, llibrets i peça de fruita
BERENAR	Peça de fruita	Galetes i suc
SOPAR	Pizza o croquetes i fruita	TINGUEU EN COMPTE QUE EL MENJAR HA D'AGUANTAR TOTA L'EXCURSIÓ SENSE NEVERA!



## LLISTAT EXCURSIÓ

MATERIAL	Quantitat	Preparat?	A la motxilla?
Motxilla	1		
Motxilla petita	1 (si cal)		
Sac de dormir	1		
Rollito	1 (si cal)		
Pijama	1		
Roba interior	1		
Mitjons	1		
Samarreta	1		
Polar o jersei	1		
Jaqueta o anorac	1		
Capelina (que tapi la motxilla!)	1		
Roba d'abric: guants, gorro i buff	1		
Necesser: raspall i pasta de dents, pinta o raspall de cabell, tovallola petita	1		
Botes de caminar	1		
Cantimplora	1		
Lot/Frontal (i piles de recanvi)	1		
Got, coberts i tovalló de roba	1		
Menjar: 2 dinars, 1 sopar, 2 esmorzars i 2 berenars	1 de cada		
Fulard	1		

\*Recomanem que poseu el nom i cognoms de l'infant a les peces de roba.



## LLISTAT COLÒNIES PRIMAVERA

MATERIAL	Quantitat	Preparat?	A la motxilla?
Motxilla (adequada a l'alçada i pes de l'infant/jove)	1		
Motxilla petita	1		
Sac de dormir	1		
Pijama	1		
Roba interior	5		
Mitjons	5		
Samarreta màniga llarga	2		
Samarreta màniga curta	3		
Polar o jersei	1		
Pantaló llarg	2		
Pantaló curt	1		
Jaqueta o anorac	1		
Capelina (que tapi la motxilla!)	1		
Roba d'abric: guants, gorro i buff	opcional		
Necesser: raspall de dents, pinta o raspall de cabell, tovallola petita	1		
Botes de caminar	1		
Bambes de recanvi	1		
Tovallola	1		
Xancletes de dutxa	1		
Banyador	1		
Gorra	1		
Cantimplora	1		
Lot/Frontal (i piles de recanvi)	1		



Tovalló de roba (amb el nom!)	1		
Esmorzar i dinar del primer dia	1 de cada		
Fulard	1		
Cançoners de l'esplai	si el teniu		
TSI_Targeta de la Seguretat Social	1		

\*Recordeu posar el nom i cognoms de l'infant a TOTES les peces de roba!





## LLISTAT CAMPAMENTS D'ESTIU

MATERIAL	Quantitat	Preparat?	A la motxilla?
Motxilla (adequada a l'alçada i pes de l'infant/jove)	1		
Motxilla petita	1		
Rollito (màrfega/aïllant)	1		
Sac de dormir	1		
Pijama	1		
Roba interior	6		
Mitjons	7		
Samarreta màniga llarga	2		
Samarreta màniga curta	5		
Polar o jersei	2		
Pantaló llarg	2		
Pantaló curt	3		
Jaqueta o anorac	1		
Capelina (que tapi la motxilla!)	1		
Roba d'abric: guants, gorro i buff	opcional		
Necesser: raspall de dents, pinta o raspall de cabell, tovallola petita	1		
Botes de caminar	1		
Bambes de recanvi	1		
Tovallola	1		
Xancletes de riu (que subjectin bé el peu)	1		
Banyador	1		
Gorra	1		
Cantimplora (d'1 litre)	1		



Lot/Frontal (i piles de recanvi)	1		
Plat, coberts, got i tovalló de roba (amb el nom!)	1		
Esmorzar i dinar del primer dia	1 de cada		
Fulard	1		
Cançoners de l'esplai	si el teniu		
TSI_Targeta de la Seguretat Social	1		

\*Recordeu posar el nom i cognoms de l'infant a TOTES les peces de roba!

