



Que se debe llevar en la excursión a Table Rocks



Una lista para los maestros, padres y voluntarios:

Por favor revise esta lista con su grupo o hijo para asegurar que todos estén listos para el día de la excursión a Table Rock.

1. **Ropa Cómoda** y apta para el clima. La primavera puede ser imprevisible. Lleve capas de ropa. Es recomendando que los individuos sensitivos a Poison Oak (roble venenosa) lleven pantalones y mangas largas para protección.
2. **Zapatos cómodos** para caminar. Para disfrutar mejor de la excursión y estar seguros y cómodos durante la caminata, los participantes tienen que llevar botas o tenis. ¡Esto es muy importante! El sendero tiene piedras y puede ser lodoso. Sandalias y otros zapatos que no sean de deporte no son adecuados. Para reducir el riesgo de ampollas no se debe llevar zapatos nuevos.
3. **Cada participante debe llevar un mínimo de un litro de agua para beber además de a una bebida para el almuerzo.** No hay agua potable en los Table Rocks y la deshidratación es un riesgo serio de la salud. El subido a Table Rocks dura todo el día; ivan a tener sed! *Por favor no congele su agua. Puede tener mucha sed mientras espera que el hielo derrita.*
4. Un **almuerzo con comida saludable** para comer cuando se disfruta de las vistas desde la cima de la roca. **Toda la basura va a retornar con nosotros.** Que sea preparado a llevar toda su basura en su bolsa de almuerzo o mochila.
5. **Una mochila** en que se puede llevar el almuerzo, agua, y ropa extra. No se puede llevar bolsas ni el almuerzo en la mano. Las manos de los estudiantes deben quedarse libres por mayor estabilidad y seguridad mientras que caminan.
6. **Bloqueador solar, gorra, y gafas** para proteger el cuerpo del sol. No hay mucha sombra en el sendero. Estudiantes pueden estar en el sol por el mayor parte del día.

HAPPY HIKING!

