

INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA EXCURSIÓN — Chinauta



1. SALUD Y SEGURIDAD

- Tomar Tiamina o comer zanahoria diariamente (Complejo B) con ocho días de anticipación, evita las molestias por los mosquitos
- Aplicarse la vacuna de la fiebre amarilla (La secretaria distrital de salud de Bogotá recomienda aplicarse la vacuna contra la fiebre amarilla 10 días antes de viajar a cualquier lugar del país)
- Portar dinero efectivo suficiente, pero no excesivo (sugerimos máximo \$10.000 por día, para recuerdos de viaje)
- Llevar identificación, tarjeta de identidad o registro civil
- Llevar Carné de EPS o equivalente
- Diligenciar el formulario de inscripción y entregarlo oportunamente
- No portar prendas ni equipo de uso privativo de las fuerzas militares
- No llevar objetos cortopunzantes como navajas, cortaúñas, pinzas, bisturís, etc.

2. ATUENDO:

- Camisetas.
- Pantalones largos hasta el tobillo, de tela suave que sean cómodos y de secado rápido, (no llevar jeans).
- Mudas de ropa interior
- Saco o chaqueta abrigada
- 1 muda de pijama
- 1 vestido o pantaloneta de baño
- 1 par de botas para caminar o zapatos con buen labrado en la suela. (Se recomienda usar botas con tobillera)
- Sandalias deportivas o zapatos cómodos para descansar
- Sombrero o gorra
- Bolsas sellables (Ziplock®) grandes

SE RECOMIENDA LLEVAR TODO EMPACADO EN BOLSAS PLÁSTICAS Y MARCADO

3. EQUIPO PERSONAL BÁSICO:

- Morral o maleta pequeña para la ropa
- Morral pequeño de dos tirantas (No es recomendable el uso de morrales cruzados de una sola tiranta, ni mochilas)
- Implementos de aseo: cepillo de dientes, crema dental, cepillo o peine para el cabello, Jabón (preferiblemente si es biodegradable),
- Toalla para secarse
- Linterna y un juego de pilas de repuesto
- Bloqueador solar
- Repelente para insectos. (se recomienda jabón “nopikex”)
- Cantimplora (1 o 2 litros) o recipiente plástico para trasladar agua
- Brújula, binoculares y cámara fotográfica (equipo opcional, solo si lo posee) deben estar bien empacados, en bolsas sellables
- No llevar celulares, ni aparatos electrónicos, ni joyas, ni dinero en exceso o artículos de valor

4. ALIMENTACIÓN:

Tenga en cuenta que toda la alimentación esta contemplada dentro de la excursión y si lleva alimentos adicionales siga las siguientes recomendaciones:

- Alimentos livianos y transportables
- Alimentos energizantes (Bocadillos, chocolates, maní, leche condensada)
- Bebidas que no estén envasadas en vidrio
- Frutas de mayor perdurabilidad

SE RECOMIENDA NO LLEVAR COMIDA EN EXCESO Y LA QUE SE LLEVE, QUE GENERE LA MENOR CANTIDAD DE RESIDUOS

NOTA:

Tenga en cuenta que cada participante se hará responsable de sus pertenencias y objetos de valor. VIAJES CLOROFILA NO se hace responsable de su pérdida.

CONTACTO

Diariamente se estarán haciendo 3 reportes de la salida a la Agencia donde los padres tendrán la oportunidad de comunicarse.

Tel ofc.: 6168711 de 8:00 a.m. – 6:00 p.m. Cel: 313 3960922 de 6.00 p.m. – 8:00 a.m.

Fax: 6045439 Carrera 49B # 91-41, Barrio la Castellana

www.viajesclorofila.com