



Empacar para Youth Leadership Adventures

Información acerca del equipaje



A continuación, encontrarás una lista de las prendas y ropas que necesitarás para tu viaje. Tenemos una biblioteca de préstamo de equipo y estamos felices de prestar cualquier equipo que no tengas ya. Le pedimos que traigas lo que tienes y le proporcionaremos el resto. Un instructor le llamará una semana antes de su viaje para hablar sobre lo que necesitas pedir prestado.

Medicamentos

Por favor trae dos sets de sus medicamentos, si es aplicable, para que podamos almacenar de forma segura un set en caso de que algo suceda con el primer set. El primer set de medicamentos DEBE estar en los envases originales con el medicamento y la dosis escrita en el frasco. El segundo set debe guardarse en una bolsa o recipiente impermeable con la información de medicación y dosificación. Los instructores del Instituto de North Cascades mantienen y administran todos los medicamentos. Las excepciones a esta regla médica son los inhaladores para el asma, los epipens para alergias graves y / o medicamentos para la diabetes: los estudiantes llevan el primer set y su instructor llevará el otro set para mantenerlo seguro.

Teléfonos celulares

Te animamos a traer un teléfono celular para contactar a tu familia en tu camino a casa desde el viaje, **pero no permitimos teléfonos celulares en el viaje**. Los teléfonos celulares serán recogidos por nuestro personal y encerrados de forma segura para la totalidad de tu paseo. No hay recepción de teléfonos celulares en el Centro de Aprendizaje Ambiental o en el bosque.

Cámaras digitales

Si tienes una cámara fotográfica digital barata, puedes traerla en tu viaje. Asegúrate de que tiene pilas y tarjetas de memoria adicionales. Tomamos una cámara de grupo y las fotos se compartirán digitalmente después de cada viaje.

Alcohol, tabaco, y drogas ilegales

Tenemos una póliza de cero tolerancias para el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales. Los estudiantes que traigan estos artículos al Instituto North Cascades serán enviados a casa de inmediato.





Lista del equipaje

Debes de traer de casa

Ropa interior: 4-5 pares; 2 brasieres deportivos (si aplican)

Ropa para nadar: shorts; shorts que se secan pronto y brasieres deportivos (no bikinis)

Playeras: 2-3, idealmente que no sean de algodón

Shorts atléticos: 2-3 pares, idealmente que no sean de algodón

Productos de higiene: Cepillo de dientes y pasta dental (chiquita). Tienes la opción de traer tu bloqueador solar personal o labial (chapstick) que contenga SPF. Trae artículos de menstruación por si los necesitas. **No traigas:** rastrillos, desodorantes, maquillaje, champú, etc.

Medicamento recetado: Si aplica; trae 2 sets

Gafas graduadas: Si aplica; si llevas lentes de contacto asegúrate de llevar también gafas

North Cascades Institute puede prestar los siguientes artículos. Trae lo que tengas y nosotros te prestaremos el resto:

Camisa para el sol (Manga larga con botones, puede ser de algodón)

Chaqueta de lana

Pantalones de senderismo: 1 par, nylon/sintético

Ropa interior largas: pantalón y camisa

Calcetines: 3-4 pares; calcetines de lana o de senderismo sintético

Zapatos de agua o de acampar: zapatos cerrados (Crocs o Keens) o un par de zapatos de gimnasio viejos

Chaqueta para el agua/pantalones para el agua

Guantes calientes y gorro caliente

Cachucha

Botas de senderismo: de Piel, que lleguen al tobillo

Lentes de sol: con una correa o estuche

Bandana/pañuelos: 2

kit para comer: vaso y plato hondo, tenedor y/o cuchara, en una bolsa

Botellas de agua: 2, 1 litro

Lampara pequeña y lampara de cabeza

Artículos opcionales:

Libro: Pequeño, Libro con tapa blanda

Materiales para pintar o dibujar

Reloj

Cámara (Vamos a cargar una cámara del todo el grupo)

