

Recomendaciones y consejos de seguridad

Turismo familiar en León

Elige la aventura más completa y divertida que puedes vivir en familia:

Raid Vegaventura
Pack Aventura (espeleología + escalada)
Espeleología Cueva del Burro
Barranquismo en los Estrechos de Crispín
Rutas con raquetas de nieve

Duración aproximada:
2 - 3 horas



GUHEKO SL

Ramiro Valbuena 5 24001 LEÓN
Tlfno 987 082 083 - 629 913 132
contacto@guheko.com
www.guheko.com
Síguenos en:




Turismo Activo
Castilla y León
Reg JCyL LE 24.01



Vestimenta y calzado

- Para cualquiera de las actividades siempre es más seguro utilizar botas de montaña o trekking, ya que protegen mejor el pie de torceduras y pequeños golpes. Además se evitan resbalones y caídas al tener una suela con mejor agarre que las zapatillas.
- En días soleados es recomendable el uso de gorra, gafas de sol y crema protectora
- Durante el desarrollo de las actividades los niños pueden mancharse o mojarse la ropa o el calzado, especialmente en la actividad de espeleología o si las condiciones meteorológicas son lluviosas, ya que nos desplazaremos por los alrededores del pueblo, por caminos y senderos que pueden estar mojados o embarrados, por lo que es recomendable llevar ropa y calzado de repuesto.
- Para la actividad de barranquismo hay que utilizar un bañador debajo del traje de neopreno que si es ajustado resulta más cómodo que los de tipo bermuda.

Comida y bebida

- No es necesario llevar comida para consumir en las actividades, aunque los niños agradecerán algunos frutos secos, chokolatinas, etc. para picar algo durante el desarrollo de las mismas.
- En días calurosos si es recomendable llevar una botellita de agua para que los niños puedan beber durante las actividades.

Comportamiento durante la actividad

- Es importante concienciar a los niños de que deben seguir las indicaciones de los guías en todo momento ya que aunque las actividades se desarrollan a un nivel muy básico y en un entorno muy controlado, las técnicas y lugares en los que se llevan a cabo puede presentar ciertos riesgos si no se respetan unas normas básicas.
- No es recomendable obligar a los niños a realizar alguna de las actividades si no se encuentran cómodos, les produce temor o inseguridad o simplemente están cansados. En ese caso el monitor puede acortar o modificar la actividad para adecuarla a esta situación.

Problemas de salud

- Si los niños son alérgicos a elementos del medio natural tales como pólenes, pelo de animales, insectos, etc. es importante llevar durante la actividad los medicamentos necesarios en caso de sufrir una crisis como inhaladores, antiestamínicos, etc.
- Si se padece algún problema de luxaciones de hombros u otras articulaciones, esguinces y en general lesiones recientes o recurrentes, es importante informar al guía para poder valorar si estas pueden afectar al desarrollo de la actividad o incluso suponer un impedimento para su realización de manera segura.

Medio ambiente

- Estas actividades permiten un contacto directo de los niños con el medio natural, lo que generalmente produce en ellos emociones y recuerdos muy perdurables por las experiencias vividas. Por ello, es una buena oportunidad para inculcar conductas respetuosas con el medio ambiente y su conservación no arrojando desperdicios ni recogiendo o dañando fauna, flora, formaciones de la cueva, etc. durante la actividad.

