

Nello zainetto dei bimbi in montagna: l'indispensabile

Pubblicato: Martedì 4 Agosto 2020



Portare i figli a scoprire la natura passeggiando sui sentieri di montagna tra boschi e praterie, può essere un'esperienza splendida sia per i bambini che per i loro genitori. L'importante è pianificare bene il percorso, essere pronti a fermarsi spesso per seguire il ritmo dei bambini e la loro curiosità nell'indagare piante, fiori e animali, anche i più piccoli e, soprattutto, **essere bene attrezzati**.

Sin dai 5 anni è bene abituare i bambini a portare il proprio zainetto, possibilmente con tutto ciò che serve per la montagna (se qualcosa poi dovesse pesare troppo, mamma e papà possono aiutare).

ABBIGLIAMENTO PER PARTIRE

Scarpe da trekking, con una suola alta, meglio se contenitiva anche per la caviglia e possibilmente di tessuto impermeabile.

Abbigliamento a strati: le temperature possono cambiare velocemente in montagna. Meglio avere a disposizione diversi strati da togliere o aggiungere all'esigenza.

Cappellino, meglio se con visiera, per proteggersi dal sole

INDISPENSABILI NELLO ZAINETTO

Acqua: meglio se in una borraccia termica da almeno 0,75 litri (a meno che mamma e papà non ne abbiano una buona scorta)

Indumenti anti pioggia: una giacchetta e possibilmente anche un pantalone lungo anti pioggia si rivelano indispensabili per far fronte a improvvisi rovesci (frequenti in montagna) e si rivelano efficaci anche per proteggersi dal vento freddo.

Un cambio completo: pantaloni, maglietta, calze e una felpa, per ogni evenienza.

Snack calorici: nel caso fosse necessario ripristinare un po' di energie.

Crema solare ad alta protezione

Repellente per indetti

Fazzoletti di carta

Una busta per raccogliere i rifiuti

Un fischietto: per poter segnalare efficacemente la propria posizione in caso ci si perda di vista.

GADGET (FACOLTATIVI) PER GODERSI L'AVVENTURA

Macchina fotografica: perché il bambino possa mettere a fuoco e ricordare ciò che più lo ha colpito

Binocolo: per guardare lontano

Lente di ingrandimento: per cogliere ogni dettaglio

di bambini@varesenews.it