

QUÉ **NO** DEBO LLEVAR EN LAS MARCHAS



QUÉ **SI** DEBO LLEVAR EN LAS MARCHAS



Queda prohibido en cualquier circunstancia, llevar y hacer uso de teléfonos móviles, así como cualquier soporte electrónico apto para captar imágenes.

- Ropa vaquera, en verano da calor y en invierno no aísla del frío. No es lo suficiente elástica para dejarnos con plena libertad.
- Todo aquello que no sea necesario para la marcha, será peso innecesario que llevaremos en el macuto y nos obstaculizará el buen ritmo.
- Cristal; botellas, tarros, fiambreras ..., podrían romperse y hacernos graves heridas en una caída.
- Maquillaje, con el ejercicio sudaremos y acabaríamos menos guapos que con la cara lavada.



Marcha Montañeros "Siete Picos" 2018

- **Imprescindible información médica:** los medicamentos que se deban tomar con una nota de los padres indicando la dosis y horarios, así como a todo lo se que pueda tener alergia y demás datos que se crean oportunos.
- Ropa de abrigo (preferible de apertura completa); forro polar, jersey, dependiendo de la temporada, y algo para la lluvia ...
- Ropa de repuesto, sobre todo en invierno; calcetines, una camiseta, zapatillas de deporte ...
- Calzado adecuado, botas de montaña o zapatillas de montaña, harán que nos escurramos menos y evitaremos lesiones. Más importante en invierno, nos mantendrán los pies secos y calientes (con calzado nuevo, siempre unas zapatillas ya usadas de repuesto).
- Pantalón adecuado, excepto los días de frío, muy aconsejable pantalón corto (no demasiado corto, no más de 5-6 dedos por encima de la rodilla) o largo de montaña fino, no ajustado y transpirable, nos facilitará el andar sin calor ni rozaduras de costuras. Para los días de frío, pantalón largo de montaña de invierno, o el de verano con un pantalón térmico debajo. La ropa en general no debe ser muy grande.
- Toda la ropa y calzado, preferible, ya usada por lo menos en alguna ocasión o a ratos por casa.
- Un macuto o mochila donde entre todo nuestro material y no se nos quede nada colgando en el exterior, puede ser bastante molesto y llegar a causarnos alguna rozadura o herida, además de mojarse si llueve.
- Cacao para los labios y crema de sol.



EXCURSIÓN MONTAÑEROS

Parroquia San Juan de Ávila
Móstoles



MONTAÑEROS PARROQUIA SAN JUAN DE ÁVILA



AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE IMAGENES DE MENORES

Nombre y apellidos.....

Teléfono.....

Lugar: **Pico Montón de Trigo**

Salida: **Sábado 5 de octubre, 9:00h**

Regreso: 19:30h

Precio: 12 euros

Se considera reservada definitiva la plaza cuando se entrega la ficha y se abona el coste de la excursión. Puesto que eso supone reservar una plaza de autobús, en caso de no poder venir, se podrá devolver el importe si se ha podido suplir la plaza y no ha habido pérdidas en la organización.

Mediante este formulario, prestas tu consentimiento para que los datos personales que facilites a DIOCESIS DE GETAFE sean tratados únicamente para gestionar actividades pastorales parroquiales y diocesanas, suscripción de revista y comunicarnos contigo. No se cederán a terceros salvo obligación legal y puedes, en todo momento acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se explica en información adicional que puedes consultar, junto con toda la información sobre privacidad, en nuestra web: www.diocesisgetafe.es

Para cualquier duda:

Juan del Rey, párroco: 646 51 59 51; jreylora@gmail.com

Camila (Jefa): 654 23 61 07

El derecho a la propia imagen está reconocido al artículo 18. de la Constitución y regulado por la Ley 1/1982, de 5 de mayo, sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen y la Ley 15/1999, de 13 de Diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, artículo 13 del Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. La Ley de Protección de Datos nos obliga a disponer de autorización paterna/materna para publicar las fotos de los menores y por ello solicitamos el consentimiento a los padres, o tutores legales para poder publicar las imágenes, en las cuales aparezcan individualmente o en grupo, los niños y niñas participantes en las actividades del Grupo de Montañeros de la parroquia San Juan de Ávila de Móstoles, en las diferentes secuencias y actividades realizadas. Este material gráfico o grabaciones podrá ser publicado en nuestra web, redes sociales siempre que no exista oposición expresa previa.

DOY MI CONSENTIMIENTO Y AUTORIZACIÓN

Don/Doña

con DNI

como padre/madre o tutor del niño/ a.....

Móstoles, a..... de..... de 2019

Firma

