

## 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 dejar movernos 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 acabaremos menos guapos que con la cara lavada.



Marcha Montañeros "Montón de Trigo" 2019

- Debido a las circunstancias actuales de pandemia COVID 19 será necesario el material personal de higiene: mascarilla y gel hidroalcohólico.
- Queda prohibido compartir comida y material (ropa, mochila...)
- 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 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) 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.....

## FICHA ÚNICA CURSO 2020/2021

Debido a la situación que vivimos actualmente por la COVID-19, se hará una única autorización para todas las actividades de Montañeros, facilitando así la organización de las mismas.

**Tanto la reserva de plaza como el precio de cada actividad, se comunicará con suficiente antelación, próximo a la fecha de la marcha, ya que pueden variar según la situación sanitaria y legal en la que nos encontremos en ese momento. Al igual que en otras ocasiones, se considerará reservada definitivamente la plaza cuando se entregue la ficha y se abone el coste de la excursión.**

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](http://www.diocesisgetafe.es)

Para cualquier duda:

Juan del Rey, párroco: 646 51 59 51; [jreylora@gmail.com](mailto:jreylora@gmail.com)

Camila (Jefa): 654 23 61 07

Albino (gestor económico): 686 202 422

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 2020

Firma

