

Consells per viatjar amb nens

Perquè les vacances amb família resultin més agradables per a tots (pares i fills) us oferim una sèrie de consells que us poden ser d'utilitat durant el viatge:

- Prepareu el vehicle amb temps per no fer esperar el grup.
- Porteu sempre menjar i aigua suficient, encara que el viatge previst sigui curt, perquè podeu trobar problemes a la carretera.
- Porteu música al cotxe per entretenir als més petits, millor si és per cantar en grup.
- Porteu jocs (cartes, escacs, parxís, etc.).
- Porteu roba adequada per anar amb cotxe: a l'estiu porteu xanquetes, gorra, crema solar i tovalloles pel seient i a l'hivern una manta i un jersei extra fora del maleter, ja que pot fallar l'aire condicionat o la calefacció.
- Tingueu a mà el kit dels nadons i la bossa del menjar.



Protecció solar

- La pell dels nens és especialment sensible, així que sempre és millor que utilitzeu un protector alt.
- Apliqueu el fotoprotector sobre la pell ben seca 30 minuts abans de l'exposició al sol, mai a la platja o a la muntanya. Utilitzeu-lo encara que estigui ennuvolat. Si us banyeu, torneu a aplicar el protector solar.

- Protegiu-vos el cap amb un barret o una gorra, els ulls amb ulleres de sol i els llavis amb una barra de protecció solar.
- A l'estiu eviteu exposar-vos directament al sol entre les 11 i les 15 hores, i beveu constantment.



Trajectes amb nens

- **Amb avió:** si es tracta d'un viatge de llarg recorregut, les companyies aèries acostumen a disposar d'un menú infantil, així com d'entreteniments (retallables, ninots, etc.) que distreuen els nens durant el vol. Porteu a l'equipatge de mà la seva joguina preferida, un conte, un biberó amb aigua, etc. Normalment els menors de 12 anys tenen descomptes a les tarifes aèries, depenent de la destinació i la companyia.
- **Amb tren:** als viatges amb tren, normalment els nens menors de quatre anys viatgen gratis, sempre que no ocupin seient. Els que ocupin seient i els menors de 12 anys tindran una reducció respecte la tarifa d'adult en funció del trajecte.
- **Amb vaixell:** en alguns trajectes els nens fins a dos anys viatgen gratis, si no ocupen seient, i els majors de dos anys i menors de 12 anys paguen el 50% de la tarifa, a excepció de tarifes especials.



Anar amb bicicleta amb nens per la muntanya

Heu de comprovar que el tamany de la bicicleta sigui l'adequat a l'edat de cada nen. Quan circuleu per zones complicades, heu de portar casc, guants i altres elements de seguretat imprescindibles.

Si els nens són petits o preferiu portar-los amb vosaltres a la bicicleta, el reglament de circulació permet que els transporteu en cadiretes

homologades quan siguin menors de 7 anys i sempre que el conductor sigui major d'edat.



Material indispensable per anar a la muntanya amb la família

A la muntanya és convenient portar botes, cantimplora, impermeable, abric, gorra i crema solar, entre d'altres.