

THINGS TO REMEMBER ON AN ICO TRIP

- GET A GOOD REST THE NIGHT BEFORE
- EAT A GOOD BREAKFAST
- WEAR LIGHT COLORED CLOTHES (T-SHIRT AND JACKET)
- WEAR A CAP OR HAT
- WEAR STURDY SHOES (NO SANDALS)
- PUT SUNSCREEN ON FACE, NECK AND ARMS
- BRING A PLASTIC BOTTLE OF WATER (NO SODA)
- BRING A SIMPLE LUNCH
- BRING A SMALL BACKPACK (IF YOU HAVE ONE)
- DO NOT BURDEN YOURSELF WITH TOO MANY THINGS TO CARRY (YOU WILL GET TOO TIRED)
- STAY BEHIND THE LEADER AND AHEAD OF THE CO-LEADER
- DO NOT THROW ROCKS
- DO NOT LITTER
- IF YOU HAVE ASTHMA, BRING YOUR INHALER
- HAVE A GOOD TIME!

COSAS PARA RECORDAR EN UN VIAJE CON ICO

- TENGAN UN BUEN DESCANSO LA NOCHE ANTERIOR
- COMAN UN BUEN DESAYUNO
- VISTAN ROPA DE COLOR CLARO Y LIGERA (PLAYERA Y CHAMARRA)
- PONGANSE UNA CACHUCHA DE BEISBOL O SOMBRERO
- USE ZAPATOS FUERTOS O BOTAS (NO SANDALIAS)
- PONGANSE CREMA CONTRA EL SOL EN LA CARA, CUELLO Y BRAZOS
- TRAIGAN UNA BOTELLA DE PLASTICO DE AGUA (NO SODA)
- TRAIGAN UN LUNCH SIMPLE
- TRAIGAN UNA MOCHILA (SI TIENEN UNA)
- NO SE ESFUERSEN EN TRAER MUCHAS COSAS PARA CARGAR (SE VAN A CANSAR MUCHO)
- MANTENGANSE ATRAS DEL LIDER, Y ADELANTE DEL “CO-LIDER”
- NO AVIENTEN PIEDRAS
- NO TIREN BASURA
- SI TU TIENES ASMA, TRAE TU INHALADOR
- QUE SE DIVIERTAN MUCHO!