



# PLANET RANGERS PUEBLA

# RECOMENDACIONES

# SENDERISMO

## RECOMENDACIONES



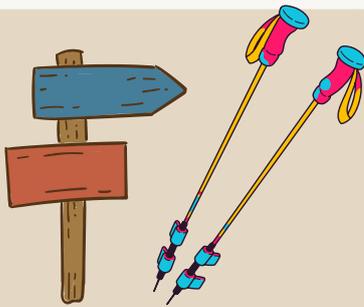
### Antes de salir

- Hidrátate bien desde una noche antes.
- Duerme suficiente para tener energía.
- Evita comidas pesadas antes de caminar.
- Revisa bien el punto de encuentro y la hora exacta.



### Qué llevar

- Botella de agua (mínimo 1 litro).
- Fruta o snack ligero (plátano, nueces, barra de avena).
- Ropa cómoda y transpirable (idealmente de secado rápido).
- Tenis o botas cómodas con buen agarre.
- Gorra o sombrero para el sol.
- Bloqueador solar y repelente natural.
- Chamarra ligera & bastones
- Bolsita para basura personal.



### Durante la caminata

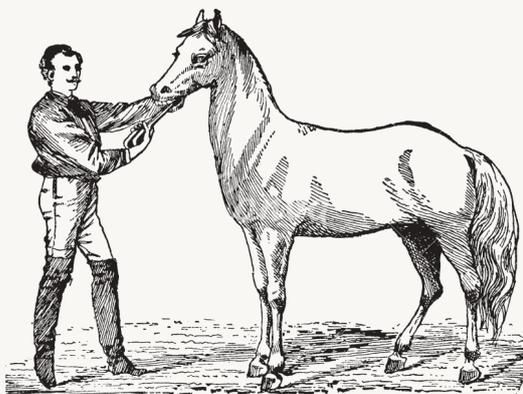
- Camina a tu ritmo, esto no es una competencia.
- No te adelantes al guía ni te separes del grupo.
- Haz pausas si lo necesitas y avisa si te sientes mal.
- Respeta la naturaleza: no cortes plantas ni dejes basura.
- Comparte el silencio y el paisaje, conecta contigo.



### Actitud Planet Rangers

- Sé amable con el grupo y contigo mismo.
- Escucha al guía, participa si hay dinámicas.
- Ayuda si ves que alguien necesita apoyo.
- Regresa mejor de lo que llegaste: con más paz y más conciencia.
- Adquiere tu membresía mensual y accede a:
-  Actividades sin costo en Calpan y Cholula

 **AYÚDANOS A CRECER**  
**COMPARTE TU EXPERIENCIA EN REDES Y ETIQUÉTANOS:**  
**INSTAGRAM: @PLANETRANGERS\_PUEBLA**



# PLANET RANGERS PUEBLA

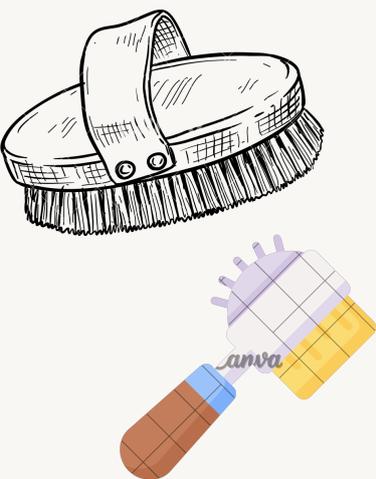
## INTRODUCCIÓN AL MUNDO DE LOS CABALLOS

### RECOMENDACIONES



#### ♦ ANTES DE LLEGAR

- Llega 10 minutos antes para conectar con calma.
- Viste con ropa cómoda, de preferencia pantalón largo.
- Usa tenis o botas (no sandalias ni tacones).
- No uses perfumes fuertes.
- Si traes premios (zanahorias, manzanas o alfalfa), dáselos con supervisión.



#### ♥ QUÉ TRAER A CLASE

*(LAS PRIMERAS CLASES NOSOTROS TE LO PRESTAMOS)*

- Cepillo duro y suave - Tienda de mascotas o equina
- Limpiacascos - Tienda especializada o en línea
- Trapo o toalla vieja - En casa
- Shampoo para caballo - Veterinaria o tienda equina
- ShowSheen o desenredante de crin - Tienda equina o veterinaria
- Cubeta pequeña - Ferretería o tienda del hogar
- Esponja grande - Supermercado
- Ligas y listones - Papelería o tienda de cabello
- Peine de crin - Tienda equina o de belleza
- Libreta y pluma - Papelería

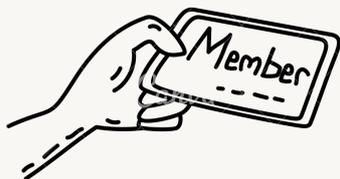


#### 👉 DURANTE LA CLASE

- Mantén una actitud tranquila y abierta.
- Respeta al caballo, evita gritar o moverte bruscamente.
- Escucha las indicaciones del instructor antes de actuar.
- Participa en equipo y respeta los turnos.
- No te tomes selfies mientras trabajas con el caballo sin supervisión.

### ¿YA TIENES TU MEMBRESÍA PLANET RANGERS?

Disfruta las clases con caballos,  
Participa en senderismo sin costo en Cholula y Calpan,  
Únete a talleres y experiencias mensuales,  
Conecta con una comunidad que ama la naturaleza.



📱 **AYÚDANOS A CRECER**  
**COMPARTE TU EXPERIENCIA EN REDES Y ETIQUÉTANOS:**  
**INSTAGRAM: @PLANETRANGERS\_PUEBLA**