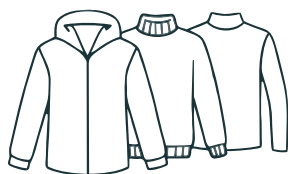


Guía esencial para **LAPONIA**

Viajar por Laponia significa adentrarse en un entorno donde el frío, la nieve y las grandes distancias forman parte de la experiencia. Con el equipamiento adecuado y algunas precauciones sencillas, es posible disfrutar de cada actividad con comodidad y seguridad, desde los paisajes nevados hasta las noches en busca de la aurora boreal.

Con la preparación adecuada y el acompañamiento de nuestro equipo, estarás listo para disfrutar de Laponia con mayor seguridad, comodidad y tranquilidad, centrándote en o que realmente importa: vivir cada experiencia al máximo.



EL SISTEMA DE 3 CAPAS

CAPA BASE:

Ropa térmica, preferiblemente de lana merina o tejido técnico, ajustada al cuerpo para conservar el calor y controlar la humedad.

CAPA INTERMEDIA:

Forro polar, lana u otra capa aislante para conservar el calor corporal. En los días más fríos, puede ser necesario añadir una capa adicional.

CAPA EXTERIOR:

Chaqueta cálida, impermeable y cortavientos. Para periodos más prolongados al aire libre, utiliza también pantalones adecuados para bajas temperaturas.

IMPORTANTE:

Las temperaturas pueden descender muy por debajo de cero durante el invierno. Vístete por capas para poder adaptar la ropa al nivel de actividad y a las condiciones del día.



LISTA DE EQUIPAJE ESENCIAL

PIES:

Botas de invierno cálidas, impermeables y con buena adherencia. Utiliza calcetines térmicos o de lana y evita el calzado demasiado ajustado.

EXTREMIDADES:

El gorro, la protección para el cuello y los guantes cálidos son fundamentales. Con temperaturas muy bajas, las extremidades necesitan una protección adicional.

OCIO:

Bañador y toalla para piscinas, lagos y experiencias termales. Algunas atracciones pueden proporcionar toallas mediante un pago adicional.

BIENESTAR:

Bálsamo labial hidratante, crema hidratante, protector solar y gafas de sol.

ELECTRÓNICA:

Teléfono móvil, cargador, batería externa y baterías adicionales para cámaras. El frío puede reducir significativamente la duración de las baterías.



DINERO Y CONEXIÓN

PAGOS:

Las tarjetas y los pagos contactless se aceptan prácticamente en todas partes, incluidos restaurantes, tiendas, atracciones y gasolineras.

MONEDA:

En la Laponia finlandesa, la moneda oficial es el Euro, €. En la mayoría de las situaciones, no será necesario llevar grandes cantidades de efectivo.

INTERNET:

La cobertura 4G y 5G es muy buena en las principales ciudades y zonas turísticas. En las áreas más remotas, la señal puede ser limitada.

ESIM:

Una eSIM puede ser una solución práctica para garantizar conexión desde el momento de la llegada, especialmente si tu plan móvil no incluye roaming en Laponia.

CONSEJO:

Descarga con antelación mapas, reservas e información importante para poder acceder a ellos incluso sin conexión.



SALUD Y SEGURIDAD

HABLA CON TU GUÍA:

Informa previamente a tu guía sobre alergias, limitaciones físicas, necesidades especiales o cualquier condición que pueda influir en las actividades programadas.

MEDICACIÓN:

Lleva suficiente medicación personal para todo el viaje y guarda los medicamentos más importantes en tu equipaje de mano.

RECETA MÉDICA:

Si utilizas medicamentos sujetos a prescripción, lleva la receta o la documentación médica correspondiente, preferiblemente en inglés.

EMERGENCIAS:

El número nacional de emergencias en Laponia es el 112, disponible para situaciones que requieran policía, ambulancia o servicios de rescate.

CONDICIONES LOCALES:

La nieve, el hielo y los cambios meteorológicos pueden obligar a modificar horarios o actividades. Siga siempre las indicaciones de los guías y operadores locales.



REGLAS DE ORO EN LAPONIA

ATENCIÓN A LOS RENOS:

Los renos pueden circular cerca de las carreteras y cruzarlas sin previo aviso. Reduzca la velocidad y mantenga una distancia segura.

RESPETE LA CULTURA LOCAL:

Laponia también es territorio de la cultura sámi. Respete las comunidades, tradiciones y costumbres locales.

RESPETE A LOS ANIMALES:

No se acerque demasiado ni alimente a los animales salvajes. Obsérvelos a distancia y siga las indicaciones de los guías.

NATURALEZA PRIMERO:

No cruce barreras, cuerdas ni zonas señalizadas. Existen para protegerle a usted y al entorno. No retire piedras, plantas ni otros elementos naturales y lleve siempre sus residuos consigo.

SIGUE A TU GUÍA:

Las condiciones locales siempre tienen prioridad sobre la planificación inicial. Si es necesario modificar una actividad, siga las indicaciones de su guía de Atelier.