

Learning, Playing, Working Outdoors at LISDOLA

A common sense approach

Being outdoors is fun and good for you. Just like any activity whether it's sports or shopping there are common sense ways to prepare and act to get the most out of the experience!

ALWAYS CARRY PERSONAL DRINKING WATER; sweetened, flavored drinks discouraged


Please observe any critters you see in their native environment. Do not collect organisms from LISDOLA unless instructed differently by LISDOLA staff.



WHAT TO WEAR (required)

to minimize scratches, allergic reactions to plants, sunburn, insect bites

- Closed-toed shoes, socks, long pants, long sleeved shirt, hat; stretch/yoga pants not recommended
- In warm/ hot weather choose lightweight fabrics & loose fitting sleeves that can be rolled up
- In chilly/cold weather add several layers that can be removed/added
- In rainy weather waterproof clothing (ponchos, etc) and extra socks are helpful; HIKING TIP: bring a plastic garbage/grocery bag as a dry place to sit

 **NATIVE PLANTS** that could be problematic; stay on marked trails unless instructed differently

- Greenbrier vine has thorns that scratch, but typically do not cause an allergic reaction
- Nettles typically cause a stinging reaction when brushed against; plant spines/hairs usually remain on the plant; PRACTICAL SOLUTION: paste of baking soda & water or anti-itch cream applied quickly; sting will usually go away on its own if no treatment available
- Cacti have spines (needles, thorns) that are leaves modified for the environment; can scratch and break off in skin; PRACTICAL SOLUTION: use tweezers to remove, cactus spines can have a barbed end
- Poison ivy (PI) is a vine that produces an oil that most people are allergic to when leaves and vines of the plant are touched; PRACTICAL SOLUTION: avoid contact; if touched, wash hands immediately with COLD water and soap, flush with rubbing alcohol, and try not to spread the oil to other body parts; wash outdoor clothes as soon as possible but do not mix the clothing with other non-hiking apparel; contact physician if allergic reaction worsens

INSECT MANAGEMENT **BEFORE an outdoor adventure** apply insect repellent and reapply as needed; Current US CDC guidelines recommend DEET; Follow insect repellent manufacturer's application instructions; LISD trips-Follow LISD Health Services Department guidelines for self-application and self-carry

- **Mosquitos** are beginning to be prevalent year-round in this area of Texas. PRACTICAL SOLUTION: repellent
- **Chiggers** are microscopic crawlers found in high grass during warm weather; can crawl onto legs or arms; can wander around for hours on the skin before biting; cause an annoyingly itchy, allergic reaction; PRACTICAL SOLUTION: repellent; hot bath/shower and wash clothing as soon as possible
- **Ticks** are visible if crawling on light colored clothing or skin and should be flicked off. If a tick has attached, remove all of it with tweezers. Over the next several days watch for any flu-like symptoms and see a physician if this occurs. PRACTICAL SOLUTION: repellent; wear light colored clothing; tuck pants legs into socks so that ticks move on top of clothing instead of underneath pants' legs; brush off/remove any visible ticks; hot bath/shower and wash clothing as soon as possible

Aprender, jugar, trabajar al aire libre en LISDOLA

Un enfoque de sentido común

Estar al aire libre es divertido y Bueno para ti. ¡Al igual que cualquier actividad ya sea deportes o ir de compras hay formas de sentido común para prepararse y actuar para sacar el máximo provecho de la experiencia!


SIEMPRE LLEVE SU AGUA POTABLE; no se aconseja bebidas endulzadas ni de sabores
Por favor, observe cualquier criatura en su entorno nativo. No recoja organismos de LISDOLA a menos que el personal de LISDOLA lo indique.



QUÉ PONERSE (requerido)

Para minimizar rasguños, reacciones alérgicas a las plantas, quemaduras de sol, picaduras de insectos

- Zapatos cerrados, calcetines, pantalones largos, camisa de mangas largas, sombrero; los *leggings*/pantalones de yoga no son recomendados.
- En climas cálidos o calurosos seleccione telas ligeras y mangas sueltas que puedan enrollarse.
- En climas frescos/fríos añada varias capas que puedan removerse/añadirse.
- En tiempo lluvioso la ropa impermeable (ponchos, etc) y calcetines extras son útiles; TIP DE SENDERISMO: traiga una bolsa plástica de basura/supermercado para tener un lugar seco donde sentarse.

 **PLANTAS NATIVAS** que podrían ser problemáticas; permanezca en los senderos marcados a menos que se le indique lo contrario.

- La vid de Greenbrier tiene espinas que rasguñan, pero generalmente no causan reacción alérgica.
- Las ortigas generalmente causan reacción de picazón cuando son rozadas; las espinas/pelos de las plantas usualmente permanecen en la planta; SOLUCIÓN PRÁCTICA: pasta de bicarbonato de soda y agua o aplicar crema anti-picazón rápidamente; la picadura por lo general desaparece por sí sola si no hay tratamiento disponible.
- Los cactus tienen espinas (agujas) que son hojas modificadas para el medio ambiente; pueden rasguñar y romper la piel; SOLUCIÓN PRÁCTICA: use pinzas para remover, las espinas del cactus pueden tener un extremo de púas.
- La hiedra venenosa (PI) es una vid que produce un aceite al que la mayoría de la gente es alérgica cuando se tocan las hojas y las vides de las plantas; SOLUCIÓN PRÁCTICA: evite el contacto; si lo toca, lave las manos inmediatamente con agua FRÍA y jabón, enjuague con alcohol y trate de no extender el aceite a otras partes del cuerpo; lave la ropa al aire libre tan pronto sea posible pero no mezcle la ropa con otras prendas que no sean de excursión; contacte al médico si la reacción alérgica empeora.

MANEJO DE INSECTOS ANTES de una aventura al aire libre aplique repelente y reaplique según sea necesario; Las directrices actuales de EE.UU. recomiendan DEET; Siga las instrucciones de aplicación del fabricante de repelente de insectos; los viajes de LISD siguen las directrices del Departamento de Servicios de Salud de LISD para la auto aplicación y auto transporte.

-Los **Mosquitos** están comenzando a ser prevalentes durante todo el año en este área de Texas. SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente

- Los **Chiggers** son animales rastreadores microscópicos que se encuentran en la hierba alta durante el tiempo cálido; pueden arrastrarse en las piernas o brazos; puede vagar por horas en la piel antes de picar; causa una picazón molesta, reacción alérgica; SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente; baño/ducha caliente y lavar la ropa tan pronto como sea posible.
- Las **garrapatas** son visibles si se arrastran en la ropa o en la piel de color clara y deben ser sacudidas. Si una garrapata se ha pegado, remuévala completa con pinzas. Durante los próximos días vigile síntomas similares a los de la gripe y consulte un médico si esto ocurre. SOLUCIÓN PRÁCTICA: repelente; vista ropa de colores claros; ponga el dobladillo de los pantalones dentro de los calcetines para que las garrapatas se muevan encima de la ropa en vez de debajo de los pantalones; cepille/remueva cualquier garrapata visible; baño/ducha caliente y lave la ropa lo antes posible.