

Normas de Marcha

de SENDERISMO BÁSICO



La Sección de Senderismo Básico de NEOPHRON desarrolla el programa de rutas senderísticas de baja dificultad y corto recorrido, destinadas a caminantes noveles o veteranos senderistas que prefieren el tranquilo disfrute de recorrer la naturaleza y la cultura isleña en grata compañía y con la seguridad que aporta el ser guiados por monitores de Club

La práctica del Senderismo Básico se realiza en grupo y no exige del participante grandes conocimientos técnicos, ni sofisticados equipos, ni un alto nivel de entrenamiento pero sí una condición física que permita la andadura, un buen equipamiento y cumplir unos elementales requisitos.

Los Monitores de Senderismo Básico te rogamos leas con detenimiento y respetes estas **Normas de Marcha** que tienen por objeto hacer más fácil, grata y, sobre todo, segura, tu jornada de senderismo...y mitigar el impacto ambiental que sin querer producimos en la Naturaleza.

REQUISITOS INDISPENSABLES

- Estar federado y portar la Licencia Federativa AU o FEDME 2016.
- Inscribirse en la actividad y, en caso de existir, notificar las patologías, lesiones trastornos, etc. que pudieran agravarse durante la práctica del senderismo.
- Respetar las indicaciones del Monitor y estas Normas de Marcha y Seguridad.

NORMAS DE MARCHA

- Al inicio de la marcha, el Monitor informa de la ruta, de las normas a seguir durante el recorrido y responde a preguntas.
- En marcha no adelantar, ni salirse del camino ni separarse del grupo. Avisar al monitor en caso de retraso o parada.
- Mantener el propio ritmo de marcha no el de los más rápidos. Reducirlo en las subidas prolongadas o muy empinadas pero sin parar excepto en caso extremo y avisando de ello.
- No recolectar frutas, flores ni otros elementos de la flora silvestre. Tampoco fruta cultivada, excepto la caída en el sendero.
- En carretera, avanzar por la izquierda y, si se va en grupo, en fila. Evitar cruzar la calzada en curvas cerradas o en solitario excepto bajo control de otro compañero o del monitor.
- Observar las normas convivencia en grupo y consideración a los demás participantes evitando palabras, tonos de voz o actos que molesten, importunen o falten a su debido respeto.

MUY IMPORTANTE!

- Comunicar a familiares o allegados el lugar del recorrido, hora estimada de regreso y nº de teléfono del monitor organizador.
- Renunciar a la práctica de senderismo si se está enfermo, con resaca o falta de sueño. Igualmente si no se está debidamente equipado y protegido contra la intemperie.
- Beber con frecuencia, especialmente con calor. Evitar agua de fuentes, charcas, acequias etc.

INFORMACION: En la página web del club ([www: neophron.org](http://www.neophron.org)) se publica el calendario Trimestral de Actividades y cinco días antes de su realización, el folleto informativo de cada actividad quincenal de Senderismo Básico. En este se relacionan los datos necesarios para la inscripción (cuotas, plazos, etc.). Para más información, llamar al monitor-organizador cuyo teléfono aparece en Calendario y folleto.

INSCRIPCIÓN: La inscripción se efectúa a través del Teléfono de Inscripciones **699 997 384** dando el nombre completo, edad, nº de teléfono personal y de emergencia. Las plazas son siempre limitadas. Una vez completada la inscripción, se abre la lista de espera de posibles anulaciones. **Anulación:** Se puede anular la inscripción hasta 24 horas anteriores a la salida llamando al Teléfono de Inscripciones. En caso de hacerse después de ese tiempo se habrá de abonar el 50% de la inscripción.

EQUIPO: Según lugar y meteorología. Elegirlo con tiempo evitando así llevar de más...o de menos. Ojo! el calzado inadecuado es fuente de lesiones accidentales. Se recomienda calzado específico para la práctica del senderismo y montañismo.

AGUJETAS: Realizar concienzuda sesión de estiramientos antes y después de la marcha también en las paradas prolongadas. Las agujetas duran 48-72 horas, se reducen con estiramientos y evitan con entrenamiento. Se alivian con bebidas isotónicas y analgésicos. Beber con frecuencia, especialmente con calor y nunca de charcas, acequias, presas, etc.

LICENCIA DEPORTIVA

La legislación vigente establece la obligatoriedad del seguro de accidente a participantes y organizadores de actividades deportivas. Por ello el participante en las actividades deportivas de NEOPHRON ha de estar en posesión de su Licencia Federativa 2016 Autonómica (FECAMON) o Estatal (FEDME) La licenciarse obtiene a través del club (ver "Trámites de la Licencia Federativa" en web www.neophron.org) y una vez concedida se estará bajo la cobertura del seguro deportivo obligatorio y como miembro de FECAMON y NEOPHRON, disfrutar de las tarifas y ventajas que ambas entidades ofrecen a sus asociados.

IMPACTO AMBIENTAL

BASURAS El participante es responsable de su propia basura: carga con ella, embolsada y nunca colgando (su bamboleo produce desequilibrios o enganches, rotura y derrame de su contenido) ni en las manos que han de quedar libres para mantener equilibrio, portar bastones, amortiguar caídas, etc.

La **basura orgánica** altera el equilibrio natural de la fauna: beneficia a especies oportunistas o introducidas y perjudica a especializadas o endémicas. Origina contaminación orgánica y visual que se concentra en vías muy transitadas, puntos de reposo o almuerzo, miradores.

EXCREMENTOS. las necesidades fisiológicas se realizan fuera del camino y lejos del agua (acequias, charcas, presas, etc.) nunca en cuevas o casas abandonadas. Los excrementos se tapan con tierra o piedras sueltas (nunca desenterrándolas pues son el hábitat de una variada microfauna subterránea). El papel higiénico usado va a la bolsa de basura.

FUEGO En verano, con calor, sequedad y fuerte viento en zona forestales, prohibido encender ningún tipo de fuego.

RESPECTO...a las personas, costumbres y modo de vida rural: saludar y pedir permiso (sacar fotos, tocar animales...) y **sus propiedades (NO)** entrar en casas, cercados o sembrados, estropear vallas o acequias, molestar o espantar animales domésticos, coger fruta, flores, etc.).

FLORA, FAUNA Está prohibida la recolección de flora (flores, hojas o frutos de la flora autóctona) y fauna (pájaros, lagartos, ranas, crías, nidos, etc.)

CAMINO Atajar y caminar a campo traviesa aparte de peligroso, altera el trazado de los senderos y deteriora la fauna y flora.

AGUA Evitar jabón o gel para higiene personal o lavado en agua corriente y embalsada.

RUIDOS Evitar ruidos o gritos innecesarios

AVISO

El Monitor organizador y el Club no son responsables de las consecuencias derivadas del incumplimiento de las presentes Normas. El Monitor se reserva el derecho de inscribir o no al participante que incumpla los requisitos de inscripción y, en caso de reiterado incumplimiento de las presentes **Normas de Marcha** así como la producción de situaciones de riesgo o de comportamiento incívico, vetar su participación en futuras actividades de Senderismo Básico.