Normas de Marcha

de SENDERÍSMO BÁSICO

La Sección de **S**enderismo **B**ásico de NEOPHRON realiza rutas guiadas por **M**onitores y **G**uías **O**rganizadores del Club (en adelante **MGO**). Estas rutas, de moderada longitud y baja dificultad, están destinadas a caminantes noveles y senderistas veteranos que prefieren tranquilos y poco exigentes recorridos por la naturaleza y la cultura isleña, en la grata compañía del grupo y con la seguridad que aporta el conocimiento y experiencia de los citados **MGO**

Para participar no se requiere experiencia previa, sofisticado equipo o un alto grado de entrenamiento pero si un estado de salud que permita la practica segura del senderismo y un mínimo pero adecuado equipamiento así como conocer y cumplir fielmente estas **Normas de Marcha**. Éstas tienen por objeto hacer mas fácil, agradable y, sobre todo, segura, tu jornada de senderismo y mitigar el impacto ambiental que sin querer producimos en la Naturaleza.

REQUISITOS INDISPENSABLES

- **Estar en posesión de Licencia Federativa AU o FEDME 2020 y portarla en las actividades**
- **Cumplir las indicaciones del Monitor o Guía Organizador y las presentes Normas de Marcha**
- **Inscribirse en la actividad en el plazo establecido y…**
- **Notificar al guía-organizador las patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta poniendo en riesgo la seguridad del propio participante y la del grupo.**

NORMAS DE MARCHA

- **A**l inicio de la marcha, el **M**onitor o **G**uía **O**rganizador informara de las características de la ruta y pautas a seguir respondiendo a preguntas o dudas de los participantes
- **D**urante la marcha NO adelantar, salirse del camino o separarse del grupo. Avisar al **GO** en caso de retraso o parada.
- **M**antener el propio ritmo de marcha no el de los más rápidos. Reducirlo en las subidas prolongadas o muy empinadas evitando parar excepto en caso necesario y avisando de ello.
- **N**o recolectar frutas, flores ni otros elementos de la flora silvestre. Tampoco fruta cultivada, excepto la caída en el sendero.
- **E**n carretera, avanzar por la izquierda y, si se va en grupo, en fila. NO cruzar la calzada en curvas cerradas, en solitario o corriendo excepto bajo control de los **MGO**.
- **O**bservar la normal convivencia en grupo y consideración a los compañeros evitando palabras, tonos de voz, opiniones o actos que molesten, importunen o falten al debido respeto.

MUY IMPORTANTE!

- **C**omunicar a familiares o allegados:
  - **1º** Zona por donde discurre la ruta
  - **2º** Hora estimada de regreso y
  - **3º** Nº de teléfono del monitor
- **NO** practicar senderismo si no se está en las debidas condiciones psicofísicas.
- **NO** practicar senderismo si no se esta debidamente calzado, equipado y protegido contra la intemperie.
- **C**omunicar urgentemente al monitor o compañero mas próximo los trastornos o lesiones propios o de otros compañeros acaecidos durante la marcha.

RECOMENDACIONES

INFORMACION: En la pagina web del club (**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. **L**as 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 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 accidentes. 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. **L**as 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 2020** Autonómica (FECAMON) o Estatal (FEDME)
La licenciase 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 tambien es basura! altera el equilibrio natural de la fauna, beneficia a especies introducidas/oportunistas- y perjudica a endémicas/ especializadas. Contamina orgánica y visualmente especialmente en vías muy frecuentadas.

NECESIDADES fisiológicas: se realizan lejos del camino y del agua (acequias, charcas, presas, etc.) nunca en cuevas o casas abandonadas. Los excrementos se tapan con tierra o piedras sueltas (NO desenterrándolas pues son el hábitat de una variada microfauna subterránea). El papel higiénico usado va a la bolsa de basura.

FUEGO Con calor, sequedad y viento en zona forestales, No se enciende ningún tipo de fuego!

RESPETO máximo a la población rural, sus propiedades y sus costumbres: saludar, pedir permiso para sacar fotos, tocar animales, etc.

FLORA, FAUNA Está prohibida la recolección de de elementos de la flora (flores, hojas o frutos) y fauna (aves, reptiles, crías, nidos, etc.) autóctonas

CAMINO No salirse del sendero. De ser necesario se habrá de avisar al MGO o al acompañante mas cercano

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

RUIDOS Evitar ruidos o gritos innecesarios

AVISO

Ni el **M**onitor o **G**uía **O**rganizador ni el Club son responsables de las consecuencias derivadas del incumplimiento de las presentes Normas.
El **MGO** se reserva el derecho de inscribir o no así como dar de baja de la actividad al participante que incumpla las presentes **Normas de Marcha**. En caso de incumplimiento reiterado de dichas Normas, de generar situaciones de riesgo o actos impropios, el **MGO** podrá vetar la participación del participante en futuras actividades de Senderismo Básico

Sigue….