



# Normas de Marcha

## de SENDERISMO BÁSICO

La Sección de Senderismo Básico de NEOPHRON realiza rutas organizadas y guiadas por Monitores Voluntarios de Club (en adelante MVC) con la colaboración de Auxiliares voluntarios. Son rutas de moderada longitud y baja dificultad destinadas a senderistas noveles e iniciados que prefieren tranquilos y poco exigentes recorridos por la natura y cultura isleña, en la grata compañía del grupo y con la seguridad que aporta el conocimiento y experiencia de los MVC

Del participante no se exige experiencia previa, ni sofisticado equipo ni un alto grado de entrenamiento pero si un adecuado estado de salud que permita la practica segura del senderismo, un mínimo pero apropiado equipamiento y cumplir estas **Normas de Marcha** cuyo fin principal es el de garantizar la seguridad individual y colectiva de los participantes, pero también hacer mas grata la actividad y mitigar el inevitable impacto ambiental que genera la practica senderística.

### REQUISITOS INDISPENSABLES

- Estar en posesión de Licencia Federativa AU o FEDME 2021 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

- Al inicio de la marcha, el Monitor o Guía Organizador informara de las características de la ruta y pautas a seguir respondiendo a preguntas o dudas de los participantes
- Durante la marcha NO adelantar, salirse del camino o separarse del grupo. Avisar al GO 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 evitando parar excepto en caso necesario 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. NO cruzar la calzada en curvas cerradas, en solitario o corriendo excepto bajo control de los MGO.
- Observar 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!

- Comunicar 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.
- Comunicar 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](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 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. 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 2020** Autonómica (FECAMON) o Estatal (FEDME) La licenciase obtiene a través del club (ver "Trámites de la Licencia Federativa" en web [www.neophron.org](http://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/opportunistas- 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!

**RESPECTO** 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 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 Monitor o Guía Organizador 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