



SENDERISMO BÁSICO

NORMAS

de Comportamiento y Seguridad

Las rutas de Senderismo Básico están organizadas y guiadas por Monitores Voluntarios de Club (en adelante MVC) con la colaboración de Auxiliares. Las rutas son de moderada longitud y baja dificultad destinadas a caminantes noveles y senderistas veteranos que prefieren recorridos tranquilos y poco exigentes por la naturaleza y la cultura isleña, en la grata compañía del grupo y con la seguridad que aporta la veteranía de los MVC y Auxiliares de NEOPHRON

Para participar no se requiere experiencia previa ni un alto grado de entrenamiento pero es imprescindible poseer el adecuado estado de salud y equipamiento para la práctica segura del senderismo. Así se han de conocer y cumplir estas Normas de Comportamiento y Seguridad que tienen por objeto hacer más fácil, agradable y, sobre todo, segura la práctica del senderismo guiado y mitigar el impacto ambiental que sin querer produce en la Naturaleza.

REQUISITOS INDISPENSABLES

- Estar en posesión de Licencia Federativa AU o FEDME 2022.
- **Notificar** al guía-organizador las patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta que pongan en riesgo la propia seguridad propia y la del grupo.
- Contar con el equipo adecuado para la práctica senderista
- Efectuar la Inscripción en la actividad en el plazo establecido
- Cumplir las indicaciones del MVC y de los auxiliares así como lo recogido en las presentes Normas

NO INSCRIBIRSE

- En la actividad si se sufren patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse durante la ruta se está bajo los efectos de sustancias o medicamentos que pudieran causar crisis medicamentosa o trastornos que supongan un riesgo para a salud

NORMAS DE MARCHA

- Al inicio de la marcha, el Monitor organizador informara de las características y detalles de la ruta, responderá a las preguntas aclarará dudas de los participantes.
- **NO** salirse del camino ni tampoco adelantarse, retrasarse o separarse del grupo. Avisar al MVC o Auxiliar mas próximo por retraso inevitable o parada necesaria.
- Mantener el 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.
- 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 MVC o Auxiliares
- Si durante la marcha se experimentara dolor o malestar de cualquier índole, no esperar: comunicarlo urgentemente al MVC o Auxiliar mas cercano

NORMAS DE CONVIVENCIA

Cumplir elementales normas de convivencia en grupo y de consideración a los compañeros evitando palabras, opiniones o actos impropios así como faltas del debido respeto a la raza, genero, dignidad, credo o ideología de los participantes.

Respeto máximo a la gente del campo, sus costumbres (saludar, pedir permiso para sacar fotos, tocar animales, etc.) y sus propiedades.

RECOMENDACIONES

- Comunicar a familiares o allegados:
 - 1º Zona por donde discurre la ruta
 - 2º Hora estimada de regreso y
 - 3º Facilitarles el nº de teléfono del MVC

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 folleto se recoge la información de la ruta y de inscripción (cuotas, plazos, etc.). Para más detalle, llamar al MVC organizador cuyo teléfono aparece en Calendario y en el 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% del Gasto de Organización

EQUIPO: Según zona y meteorología. Elegirlo con tiempo evitando así llevar de más...o de menos. El calzado inadecuado es causa de todo tipo de lesiones y accidentes. En senderismo y montañismo se usa un calzado específico: **Botas** de caña media o alta. No zapatillas deportivas de carrera o running.

LICENCIA DEPORTIVA

La legislación vigente establece la obligatoriedad del seguro de accidente a participantes y organizadores de actividades deportivas.

El seguro requerido para participar en todas las actividades deportivas de NEOPHRON es el que proporciona la Licencia Deportiva Autonómica (Fecamon) o Estatal (Fedme) del presente año 2022

La licencia deportiva se tramita a través del club (ver <https://neophron.org/tramitacion-de-licencias-federativas-2021/>) y una vez concedida se estará bajo la cobertura del seguro de accidente deportivo obligatorio y como miembro de NEOPHRON, disfrutar de las tarifas y ventajas que ambas entidades ofrecen a sus asociados.

NORMAS AMBIENTALES

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 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 El papel higiénico usado va a la bolsa de basura.

FUEGO Con calor, sequedad y fuerte viento en zona forestales, No encender fuego.

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

RUIDOS Evitar ruidos o gritos innecesarios

AVISO

Ni Monitores ni Auxiliares son responsables de las consecuencias derivadas del incumplimiento de estas Normas.

El MVC que organiza la actividad se reserva el derecho de inscribir o no al participante que incumpla los requisitos de inscripción.

En caso de incumplimiento reiterado de las presentes **Normas de Marcha**, generar situaciones de riesgo o actos impropios, dicho MVC podrá vetar la participación del participante en futuras actividades de Senderismo Básico de este Club