



# SENDERISMO BÁSICO

# NORMAS

## de Comportamiento y Seguridad

Las rutas de Senderismo Básico son organizadas y guiadas por Monitores Voluntarios de Club asistidos por Auxiliares, todos miembros del Equipo Técnico de NEOPHRON. Los itinerarios se caracterizan por su moderada longitud y baja o media dificultad, diseñados para caminantes noveles y senderistas veteranos socios de este Club que prefieren recorridos sencillos y poco exigentes por la isla de Gran Canaria.

Para participar es indispensable poseer un estado de salud y un equipamiento adecuado a la practica segura del senderismo. También se requiere estar debidamente informado de la actividad y cumplir estas **Normas de Comportamiento y Seguridad** cuyo fin es el de hacer mas fácil, agradable y, sobre todo, segura la practica del senderismo guiado así como mitigar el impacto ambiental que éste produce en la Naturaleza.

## REQUISITOS de INSCRIPCION

- Estar en posesión de Licencia Federativa FECAMON o FEDME 2022.
- Contar con el equipo adecuado para la practica 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...!

...Si se sufren **patologías, lesiones o estados psicofísicos que pudieran agravarse en su transcurso** o si se está bajo los efectos de medicinas o sustancias que pudieran causar reacciones o trastornos que pudieran suponer un riesgo para a salud!

## INSCRIPCION

La inscripción se efectúa por tlf. **699 997 384** proporcionando nombre completo, nº de teléfono personal y de emergencia. Las plazas son limitadas y completada la inscripción, se abre la lista de espera de posibles anulaciones.

**Anulación:** La inscripción es anulable hasta 24 horas previas a 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

## EQUIPAMIENTO

El calzado es el componente mas importante del equipo de senderismo y es causa de todo tipo de lesiones y accidentes cuando no es el adecuado. Calzado propio de senderismo y montañismo son las **Botas**, mejor si de caña media o alta. Evitar calzado militar o de otras modalidades deportivas (Ej.: zapatillas deportivas de carrera o running)

Mochila de volumen acorde a la carga, palo o bastones de marcha, vestimenta técnica prendas de abrigo, cortavientos (tres capas) e impermeable Según zona y meteorología. Elegirlo con tiempo evitando así llevar equipo de más...o de menos.

## NORMAS DE MARCHA

- **Antes de la actividad** quien participa ha de informar a familiares o allegados de:
  - 1º La zona por donde discurre la ruta
  - 2º La hora estimada de regreso y...
  - 3º Facilitarles el nº de teléfono del MVC
- **Al inicio de la actividad**, el Monitor que la organiza informara de las características y detalles de la ruta, responderá a las preguntas aclarará dudas de los participantes.
- **Durante la actividad:** **NO** salirse del camino ni adelantarse, retrasarse o separarse del grupo. Avisar al MVC o Auxiliar mas próximo por retraso inevitable o parada necesaria.
- **Mantener el ritmo de marcha del grupo.** Si no se puede mantener dicho ritmo, notificarlo al MVC o Auxiliar mas próximo
- **En carretera, NO separarse del grupo y avanzar en fila de a uno.** Para cruzar la calzada esperar a que lo indique el MVC o Auxiliar.
- **Si el participante experimentara malestar o dolor que impidiera o dificultara la marcha no esperar: comunicarlo urgentemente al MVC o Auxiliar mas cercano .**

## NORMAS AMBIENTALES

- **BASURAS** El participante es responsable de sus propios residuos y basuras. Se ha de transportar en bolsas dentro de la mochila o por fuera pero bien sujeta, nunca colgando La basura orgánica también es basura
- **EXCREMENTOS.** las necesidades fisiológicas se realizan lejos del camino. Nunca en cuevas o casas abandonadas (tampoco en acequias, charcas, presas, etc.) 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 por ley 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

## NORMAS DE COMPORTAMIENTO

- **Cumplir** elementales normas de convivencia en grupo. Evitar actitudes o expresiones impropias u ofensivas a la dignidad, genero, raza, credo o ideología de los participantes.
- **Respeto** máximo a los habitantes de zonas rurales y a sus costumbres (Ej.: saludar, pedir permiso para sacar fotos, tocar animales, etc. ) así como a sus propiedades:
  - No entrar en terrenos privados ni saltar cercados o cierres de fincas.
  - No coger frutas, flores, etc. en terrenos o cultivos si permiso para ello

## SE ADVIERTE

- Que la inscripción no se podrá efectuar de no cumplirse los Requisitos de Inscripción.
- Los efectos derivados del incumplimiento de estas Normas de Convivencia y Seguridad son responsabilidad de quien las incumpla.
- Generar actos impropios, situaciones de riesgo para si



**EQUIPO TÉCNICO NEOPHRON**