



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