



NORMAS de SEGURIDAD y COMPORTAMIENTO

En las actividades de Senderismo Básico de NEOPHRON

Las rutas de Senderismo Básico están organizadas y guiadas por **Monitores Voluntarios de Club (MVC)** asistidos por Auxiliares, todos miembros del Equipo Técnico de NEOPHRON. Todos los itinerarios son de moderada longitud y baja o media dificultad diseñados para caminantes noveles y senderistas ya iniciados o veteranos, todos socios de este Club que prefieren recorridos sencillos y poco exigentes por la isla de Gran Canaria.

Para participar en las actividades de Senderismo Básico es indispensable cumplir los **Requisitos de Inscripción**, (ver a continuación) estar debidamente informado de la actividad y cumplir estas **Normas de Seguridad y Comportamiento** con objeto de hacer más fácil, agradable y, sobre todo, segura la práctica del senderismo guiado así como mitigar el impacto ambiental que éste produce en la Naturaleza.

REQUISITOS de INSCRIPCIÓN

- 1º Tener la Licencia Federativa Fecamon o Fedme 2023.
- 2º No sufrir patologías, lesiones y/o dolencias que pudieran agravarse durante la práctica senderística o medicación que pudieran causar alteraciones psico-físicas al participante.
- 3º Portar el equipo técnico adecuado para la práctica senderista.
- 4º Conocer y aceptar cumplir mediante firma las Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Básico

EQUIPAMIENTO

- **Obligado:** calzado técnico de senderismo: **botas** (mejor si de caña media o alta) y no calzado propio de otras modalidades deportivas (Ej.: zapatillas de carrera de montaña o running)
- **Necesario:** Mochila de 30/40 litros. Palo o bastones de marcha. Vestimenta técnica (tres capas: térmica, cortavientos e impermeable) según zona y méteo. Recipiente hidratación
- **Recomendable:** móvil, sombrero o gorra, botiquín personal, protector solar y labial.

INSCRIPCIÓN

- Preinscripción mediante llamada telefónica al **699 997 384** proporcionando nombre completo, nº tlf. personal y de emergencia.
- La inscripción se confirma con la presencia puntual del participante en el Punto de Encuentro en el día y hora de la salida.
- La preinscripción puede anularse 24 antes de la salida. Después, el participante habrá de abonar coste de su plaza de guagua.

NORMAS DE MARCHA

- **Antes de la actividad** quien participa deberá 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 **MVC** organizador presenta al equipo técnico (**MVC** y **Auxiliares**) informa sobre la ruta, hace recomendaciones, responde a las preguntas y aclara las dudas del participante.
- **Durante la actividad:** el participante **NO** se adelantará ni apartará del camino ni del grupo
- En carretera, se mantendrá en grupo, avanzará en fila india y no cruzará la calzada sin que lo indique el **MVC** o **Auxiliar**.
- En caso de malestar, dolor o lesión que impida o dificulte la marcha, el participante lo comunicará a la mayor brevedad al **MVC**, **Auxiliar** o compañero más próximo.

NORMAS AMBIENTALES

- **Basuras:** El participante es responsable de sus propios residuos y basuras orgánicas que portara en bolsas dentro o bien sujeta fuera de la mochila, nunca colgando
- **Evacuación fisiológica.** defecar /orinar lejos del camino. Nunca en cuevas o casas abandonadas ni aguas ya sean estancadas o corrientes (acequias, charcas, presas, etc.) Los excrementos se tapan con tierra o piedras. El papel higiénico, compresas, etc. usado van a la bolsa de basura.
- **Fuego.** Con calor, sequedad y viento en zona forestal, No se enciende fuego
- **Flora y Fauna.** No recolectar elementos de flora (flores, hojas o frutos) y fauna (aves, reptiles, crías, nidos, etc.)
- **RUIDOS** Evitar impacto ambiental sonoro (ruidos, gritos innecesarios, etc.)

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

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

SE ADVIERTE

- Las consecuencias derivadas del incumplimiento de estas Normas de Seguridad y Comportamiento serán de responsabilidad exclusiva de quien las incumpla.
- Generar actos impropios, situaciones de riesgo para sí mismo o para los demás participantes así como incumplir de forma reiterada estas **Normas**, vetará la asistencia del participante en futuras actividades de Senderismo Básico

MANIFIESTO

Que yo.....con DNI.....

Reúno los requisitos de inscripción y afirmo estar en condiciones psicofísicas adecuadas para la práctica del senderismo. Que he leído estas **Normas de Seguridad y Comportamiento** que acepto cumplir como requisito imprescindible para participar en las actividades de Senderismo Básico de **NEOPHRON** a realizar durante el año 2023.

Lo que firmo hoy/...../..... en las Palmas de Gran Canaria. Firma