



# NORMAS de SEGURIDAD y COMPORTAMIENTO

Vigentes en las actividades de Senderismo Guiado de NEOPHRON durante el año 2023

Las rutas de Senderismo Guiado están organizadas y guiadas por Monitores Voluntarios de Club (MVC) sin ánimo de lucro con la colaboración de Auxiliares voluntarios, todos miembros del Equipo Técnico de NEOPHRON. Las rutas son de moderada longitud y baja o media dificultad diseñados para iniciación de caminantes noveles o veteranos socios de este Club que prefieren recorridos 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.

## 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 horas antes de la salida. Después, el participante habrá de abonar coste de su plaza de guagua.

## REQUISITOS de INSCRIPCIÓN

- 1º Tener la Licencia Federativa Fecamon o Fedme 2023 y ser socio de NEOPHRON.
- 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 equipamiento técnico de senderismo (ver EQUIPAMIENTO)
- 4º Conocer y aceptar cumplir mediante firma las Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Guiado.

## 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 técnica. Palo o bastones de marcha. Ropa técnica (tres capas: térmica-cortavientos-impermeable) según zona y méteo. Sombrero o gorra Recipiente hidratación
- **Recomendable:** móvil, botiquín personal, protectores solar y labial.

## NORMAS DE MARCHA

- Condición indispensable es aceptar y cumplir las indicaciones de MVC y de Auxiliares
- **Antes de la ruta** 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 ruta**, el MVC organizador presenta al equipo técnico (MVC y Auxiliares) informa hace recomendaciones, responde a preguntas y aclara 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 el participante lo comunicará urgentemente 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 sujetada 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) ni de 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, a sus costumbres y sus propiedades (No invadir terrenos privados, traspasar cercados o cierres de fincas, coger frutas en cultivos, flores en jardines, etc. y tampoco sacar fotos a personas y propiedades sin su permiso.

## SE ADVIERTE

- Las consecuencias derivadas del incumplimiento de estas Normas de Seguridad y Comportamiento serán de responsabilidad exclusiva de quien las incumpla.
- Desoír las indicaciones de Monitores y Auxiliares Originar actos impropios o situaciones de riesgo para sí mismo o los demás e 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 Guiado de NEOPHRON a realizar durante el año 2023.

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