



## NORMAS de SEGURIDAD y COMPORTAMIENTO

Vigentes durante el año 2023 en TODAS las actividades de SENDERISMO BÁSICO Y JUBILOSOS

Las Secciones de Senderismo Básico y Jubilados de NEOPHRON realizan rutas de senderismo guiado, organizadas y conducidas por **Técnicos** (Monitores de Club y Auxiliares en Básico y Coordinadores en Jubilados) todos miembros del Equipo Técnico del Club que desempeñan su labor sin ánimo de lucro. Las rutas, de moderada longitud y baja dificultad, están diseñadas para la iniciación de caminantes noveles o para veteranos que prefieren rutas más fáciles o ritmos más lentos

La persona que desea participar en estas actividades ha de reunir ciertos requisitos (ver **REQUISITOS**), estar debidamente informada y equipada para la actividad así como asumir el compromiso firmado de cumplir estas **Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Básico y Jubiloso** cuyo fin es garantizar la seguridad personal y colectiva de los participantes y mitigar el impacto ambiental de la práctica del senderismo sobre la Naturaleza.

### REQUISITOS

- 1º Estar federado con Licencia 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 equipo técnico de senderismo (ver **EQUIPAMIENTO**)
- 4º Conocer y aceptar cumplir mediante firma las Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Guiado.
- 5º Efectuar la inscripción en la actividad (ver **INSCRIPCIÓN**)

### 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/agua
- **Recomendable:** botiquín personal, móvil (cargado o con batería suplementaria), protectores dérmicos

### 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.

### NORMAS DE MARCHA

- Durante toda la ruta, la persona participante respeta las indicaciones de los Técnicos y el plan de marcha establecido
- 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 Comunicará el nº de teléfono del Técnico
- Al inicio de la ruta, se presentan los **Técnicos** que informan de la ruta, advierten, responden preguntas y aclaran 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 un Técnico.
- En caso de malestar, dolor o lesión el participante lo comunicará urgentemente al Técnico o compañero más próximo.

### 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.

#### AVISO

- Las consecuencias derivadas del incumplimiento de estas Normas de Seguridad y Comportamiento serán de responsabilidad exclusiva de quien las incumpla.
- Desoír las indicaciones de los Técnicos, originar actos impropios o situaciones de riesgo para sí mismo o los demás e incumplir estas **Normas** de forma reiterada, vetará su asistencia del en futuras actividades de Senderismo Básico y Jubilados

### NORMAS AMBIENTALES

- **Basuras:** Quien participa es responsable de sus propios residuos y basuras orgánicas que portara en bolsas dentro de la mochila o por fuera pero bien sujeta y nunca colgando ni bamboleándose.
- **Evacuación fisiológica.** defecar /orinar lejos del sendero y no en cuevas, casas abandonadas o aguas (corrientes o no). Los excrementos se tapan con piedras o tierra y el material higiénico usado (papel compresas...) va a la bolsa de basura.
- **Fuego.** Con calor, sequedad y viento en zona forestal, **NO** se enciende fuego.
- **Recolección prohibida de elementos de** vegetales (flores, hojas o frutos), animales (insectos, aves, reptiles, crías, nidos, etc.) y minerales (rocas, piedras...)
- **Ruidos** Evitar impacto ambiental sonoro (ruidos, gritos innecesarios, etc.)

### 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 .....