



NORMAS de SEGURIDAD y COMPORTAMIENTO

SENDERISMO BÁSICO, JUBILOSO Y AVANZADO

Quien participa en estas actividades ha de reunir cinco **REQUISITOS** indispensables y asumir el compromiso firmado de cumplir estas **Normas de Seguridad y Comportamiento de Senderismo Básico y Jubiloso** cuyo fin es garantizar la seguridad individual y colectiva del grupo así como mitigar el impacto ambiental del senderismo sobre la Naturaleza.

REQUISITOS

- 1º Estar federado con Licencia Fecamon o Fedme 2025
- 2º No sufrir patologías, lesiones y/o dolencias que pudieran agravarse durante la práctica senderística o medicación que pudieran causar trastornos psico-físicos 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 **INSCRIPCION**)

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

Recomendado: botiquín personal, móvil (cargado o con batería supletoria), protectores dérmicos

INSCRIPCION

- En Senderismo Básico, Preinscripción por teléfono **699997384** dando 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, se habrá de abonar los Gastos de Participación.
- En Senderismo Avanzado y Jubiloso la inscripción la establece quien organiza la actividad (por teléfono o wasap, **plaz**)

NORMAS DE MARCHA

- En ruta, se han de respetar las indicaciones de los Técnicos (Monitores y Auxiliares) 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 mas próximo.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

- **Cumplir** normas básicas de convivencia en grupo. Evitar actitudes o expresiones impropias u ofensivas a la dignidad, genero, raza, credo o ideología de las personas integrantes del grupo.
- **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 a futuras actividades de Senderismo Básico y Jubiloso

NORMAS AMBIENTALES

- **Basuras:** Quien participa se responsabiliza de sus propios residuos y basuras que portara en bolsas dentro o por fuera de la mochila 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 2025

Lo que firmo hoy/...../2025. en las Palmas de Gran Canaria.

Firma