



NORMAS *de* SEGURIDAD y COMPORTAMIENTO

EN LAS ACTIVIDADES DE EXCURSIONISMO, SENDERISMO BÁSICO Y SENDERISMO JUBILOSO

Las rutas de Secciones de Excursionismo, Senderismo Básico y Jubiloso están organizadas por Técnicos (Monitores, Organizadores-as y Coordinadores-as) componentes del Equipo Técnico sin ánimo de lucro.

Las rutas de Excursionismo y Send. Jubiloso están dirigidas a caminantes expertos mientras que las de Send. Básico lo son para la iniciación y formación de noveles o para veteranos que prefieren rutas más fáciles o interesantes,

REQUISITOS

- 1º Estar federado con Licencia Fecamon o Fedme 2026
- 2º No sufrir patologías, lesiones ni dolencias que pudieran empeorar 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 **INSCRIPCIÓN**)

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, se habrá de abonar los Gastos de Participación.

NORMAS DE MARCHA

- Respetar las indicaciones de Monitores, Organizadores-as o Coordinadores-as) y el plan de marcha establecido
- Quien participa en nuestras actividades deberá notificar a familiares o allegados ...
 - 1º La zona por donde discurre la ruta
 - 2º La hora estimada de regreso y...
 - 3º El nº tlf de Organizador-a
- Al inicio de la ruta, se recordará la información de la ruta y se responderán preguntas y dudas del participante.
- Durante la actividad: el participante **NO** se adelantará ni apartará del camino ni del grupo
- En carretera, se mantendrá la cohesión del grupo, se avanzará en fila india y no cruzará la calzada de forma incontrolada
- En caso de malestar, dolor o lesión el participante lo comunicará urgentemente al Técnico o compañero más próximo.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO

- **Cumplir** normas básicas de convivencia en grupo. Evitar actitudes o expresiones impropias u ofensivas a la dignidad, género, 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 Organizadores-as, 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 rutas de Excursionismo Senderismo Básico y Jubiloso

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 supletoria), protectores dérmicos

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

D/Da.....con DNI.....

Reúno los requisitos de inscripción y afirmo estar en condiciones psicofísicas adecuadas para la práctica del excursionismo y senderismo. Que he leído y acepto comprometiéndome a cumplir estas **Normas de Seguridad y Comportamiento** como condición imprescindible para participar en las actividades de Excursionismo, Senderismo Básico y Senderismo Jubiloso de **NEOPHRON** a realizar durante el año 2026.

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

Firma.....