



PLANIFICA LA RUTA

CONSEJOS PRÁCTICOS Y SUGERENCIAS PARA EL SENDERISTA



Antes de la excursión

✦ Prepara la ruta

- Infórmate del grado de dificultad del trayecto (longitud del sendero, tiempo que lleva recorrerlo y desnivel del relieve que tendrás que salvar) y valora si tu forma física te permite realizarlo.
- Planifica cómo llegarás al sendero; si vas a utilizar guagua, consulta los horarios y las paradas de las líneas. Es aconsejable comenzar la actividad temprano, evitando caminar durante las horas más cálidas del día. Recuerda que caminar de noche es peligroso.
- Consulta las predicciones meteorológicas; en caso de que en la zona estén previstos lluvias o fuertes vientos, conviene aplazar la visita, puesto que en esas condiciones aumentan los riesgos en la naturaleza.

Cuando se prevean altas temperaturas y haya calima intensa es preferible evitar el ejercicio físico, por lo que se recomienda no practicar senderismo. Además en estos días aumenta el riesgo de incendios forestales; infórmate sobre si las autoridades desaconsejan o incluso prohíben el acceso a las zonas forestales.

- Si tienes previsto acampar, infórmate sobre las modalidades de acampada y cómo puedes obtener la autorización. Recuerda que la acampada libre está prohibida.
- Comunica a las personas de tu entorno la ruta que vas a realizar para que sea más fácil localizarte en caso necesario. Además, en las señales y paneles de algunos senderos se han incluido las coordenadas geográficas de ese punto, que permitirán conocer tu ubicación.

✦ Prepara el equipo

- Calzado adecuado para la actividad: botas o zapatos para senderismo, con suela antideslizante y acordes con la dificultad del recorrido.
- Una prenda de abrigo impermeable y un sombrero o gorra para protegerse del sol.
- En la mochila no cargues más de lo necesario, pero no olvides llevar abundante agua y comida ligera pero energética, como barritas de cereales, frutos secos o chocolate.
- Recuerda que en el medio natural no siempre hay cobertura, pero es aconsejable llevar un teléfono móvil.

Durante la excursión

✦ Actúa con precaución

- Camina siempre dentro del sendero señalizado, así evitarás extraviarte o deteriorar la naturaleza y tendrás menos riesgos de sufrir accidentes; además en algunos Espacios Naturales Protegidos está prohibido caminar campo a través.
- No te adentres en propiedades privadas ni en cotos de caza. Acceder a galerías de agua, además de que está prohibido, resulta muy peligroso.
- Extrema las precauciones si el trazado del sendero atraviesa o discurre al borde de una carretera.

- Cuando veas señales que anuncien peligros o informen sobre los distintos usos en el sendero (tránsito de bicicletas, caballos o vehículos a motor) conviene caminar con más cautela.
- Evita acercarte a las zonas con colmenas.

✦ **Respetar el entorno y a los demás usuarios**

- No arrojes basura. No olvides que las colillas también son basura.
- En los Espacios Naturales Protegidos está prohibido encender fuego, salvo que lo hagas en los fogones de las áreas recreativas.
- Si llevas animales de compañía, mejor atados con correa.
- No molestes ni dañes a los animales silvestres, ni recolectes sus nidos, crías o huevos.
- Conserva la flora evitando arrancar, cortar, recolectar o dañar las plantas.
- Evita acciones que degraden el patrimonio arqueológico, etnográfico, histórico, artístico o cultural existente en el trayecto.

✦ **Otras recomendaciones**

- Si te informas sobre los valores naturales y culturales de la zona podrás aprender y disfrutar más durante la visita.
- Las indicaciones señaladas en los paneles se han establecido para que la ruta a realizar sea satisfactoria, atiende a sus recomendaciones.

**En caso de accidente grave,
llama al teléfono de emergencias**

