

PREVENCIÓN DE RIESGOS: AVISOS PREVIOS AL INICIO DE CADA RUTA

- **Revisión del EQUIPAMIENTO** de los asistentes, en función de las exigencias de la ruta y el clima.
- Realizar **CALENTAMIENTOS y estiramientos**. También al terminar para evitar tirones.
- **Dosificar las ENERGÍAS**. Hay que reservar fuerzas para el regreso, no llegar a la extenuación. Muchos accidentes se producen durante los descensos y regresos cuando vamos cansados, confiados y relajados.
- **No aproximarse o asomarse imprudentemente a pozos o BARRANCOS**.
- **NO CORRER**. Evitar riesgos de caídas y heridas. En **terreno irregular** cuidar cada paso, sobre todo en **pendientes** de grava, arena, hierba o roca, especialmente si están **mojadas**.
- No acercarnos innecesariamente a **ANIMALES peligrosos** y utilizar **repelentes** para los mosquitos o llevar la piel cubierta al máximo para evitar mordeduras y picaduras.
- **Mantener la DISTANCIA DE SEGURIDAD**. Evita “latigazos” de zarzas u otra vegetación. Subiendo pendientes, si vas muy cerca del compañero que te precede, puede que tropiece o resbale y su bastón salga disparado hacia atrás y seas un blanco perfecto.
- **Cuidar la ALIMENTACIÓN**. Comida adecuada para hacer dos o tres tomas, no muy abundantes y bebida (agua u/o isotónica) suficiente para mantenernos hidratados durante toda la ruta (1,5 litros como mínimo para una ruta no excesivamente exigente). Deberemos **rehidratarnos constantemente** mientras desarrollamos nuestra actividad, desde el mismo inicio de la misma. Es fundamental beber líquidos antes de que nuestro cuerpo tenga la sensación de sed, pues cuando llega ese momento es porque ya hemos empezado a deshidratarnos.
- **Ser SOLIDARIOS**. Mira por tu seguridad y la de tus compañeros. En situaciones de riesgo nuestra vida o integridad puede depender del comportamiento del grupo. No dejarse llevar por el pánico y seguir los consejos y directrices de la persona más experimentada.
- **AGRUPADOS**. Mantener el grupo y evitar “bajas o pérdidas en combate”. No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo. **Un responsable irá a la cabeza del grupo, marcando el ritmo y no deberá ser sobrepasado por ninguno de los participantes. Otro responsable o persona delegada irá situado en la cola del grupo y siempre permanecerá en esa posición cerrando la expedición**. Ningún componente del grupo podrá regresar sólo o quedar aislado. Deberá estar siempre acompañado de otro senderista o de un responsable. La decisión de regresar deberá ser comunicada al responsable de la ruta que recomendará en su caso quien deberá acompañarle.
- **Si una TORMENTA con aparato eléctrico nos sorprende** y no se tiene cerca un coche o refugio: **No refugiarse nunca bajo un árbol aislado**, es preferible estar bajo una gran masa de árboles. Si la zona es campo abierto no correr, esperar a que pase la tormenta en cucullas, quietos, lo más agachados posible, tocando el suelo sólo con las botas (la goma de las suelas es buen aislante). Evitar poner las manos en el suelo o acostarse en la superficie. Evitar juntarse con el resto de personas si vamos en grupo. Aconsejable mantener una distancia de 5 metros entre individuos. También se puede esperar sentados encima de un objeto aislante, una cuerda enrollada, o la mochila si no tiene armadura metálica. En caso de estar próximos a un coche debemos refugiarnos en él con las ventanas cerradas. En el caso de estar en una casa de campo aislada cerrar las ventanas, puertas y aislar el recinto de corrientes de aire. Deben desconectarse los aparatos eléctricos. No salir del refugio antes de una hora después del último trueno. No refugiarse en tiendas de campaña, salir de su interior y buscar cobijo en otra parte.
- **RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE**. Hay que dejar todo como si no hubiésemos estado allí. Respetar siempre la **propiedad**, no cojas ni rompas nada. Cierra todas las **puertas, cercas o alambradas** que tengas que abrir para pasar (se puede escapar el ganado). Grita solo en caso de necesitar ayuda, **respetar el sonido de la naturaleza** y a quienes quieren disfrutar de él. **No abandones ni entierres la basura** (ni orgánico ni nada. “Yo lo traigo y yo me lo llevo”). Recoge tu propia basura y llévate –si puedes– la que encuentres hasta el contenedor más próximo. No abandones ni entierres pañuelos de papel, toallitas o consumibles higiénicos. Utiliza para ello una bolsa de plástico que habrás incorporado previamente en el equipamiento imprescindible y deshazte de ella en el contenedor más próximo o en casa. En caso de tener que “ir al baño” (por evidentes normas de higiene y para evitar la contaminación visual) procura hacerlo apartado de los senderos y lugares habituales de paso y entierra o cubre los “resultados” con tierra, piedras... etc. Para el papel o desechables utilizados recuerda lo anterior: no abandones nada, llévatelo. **Respetar el sendero original** y evita, en la medida de lo posible caminar fuera de él. **No molestes ni maltrates a los animales**, límitate a observarlos y a dejarlos en paz. No les ofrezcas comida, podemos trastornar sus hábitos de alimentación. El mismo respeto merece la **flora**, hay muchos endemismos y especies en peligro de extinción. **Versión: 17.09.2019**