

## INDICE.-

1. Factores de Riesgo y Medidas de Seguridad y Prevención .....	2
a. Senderos.-.....	2
i. No hay señalización (pérdidas) .....	2
ii. Poca anchura (sendero estrecho o excesiva maleza) .....	2
iii. Mucha pendiente .....	2
iv. Trazado muy irregular (terreno escabroso o accidentado).....	2
v. Poco grado de adherencia (zonas resbaladizas).....	2
vi. Senderos expuestos (riesgo máximo en caso de caídas) .....	2
vii. Tránsito por carreteras.....	3
b. Condiciones Meteorológicas Adversas .....	3
c. Riesgos Humanos.....	3
i. Anunciar la dificultad de la ruta .....	3
ii. Ritmo y paradas en cruces .....	3
iii. No llevar el material de emergencia .....	4
iv. Cumplimiento y normas de la actividad .....	4
v. Impedimentos Físico – Psíquico .....	4
d. Material .....	4
2. Protocolo de Actuación en la Organización y Realización de la Actividad .....	5
a. Respecto a la Inscripción de los Socios .....	5
b. Respecto a la Publicación del Boletín del Programa de Actividades.....	5
c. Respecto a los Requisitos para realizar las Actividades.....	5
d. Respecto a la Organización de la Actividad.....	6
e. Respecto a las Acciones a realizar durante la Actividad y al finalizar .....	6
3. Plan de Evacuación de un accidentado .....	7
4. Seguro Federativo .....	8
5. Anexo-I. Normas de actuación de los participantes en las actividades .....	9
6. Anexo-II. Clasificación de las rutas por su nivel de dificultad.....	11
7. Anexo-III. Material para Rutas de Montaña .....	12

## FACTORES DE RIESGO Y MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

### A. Senderos.-

#### 1. No hay señalización (pérdidas)

El Monitor se preparará las rutas previamente para realizar de forma segura el itinerario previsto, utilizando, si lo estimara conveniente, **señales en el terreno que le sirvan de referencia** con la ayuda opcional del **GPS**.

El Monitor de cabeza ocupará en todo momento el puesto de cabeza llevando un ritmo y realizando las paradas necesarias para que el **grupo NO se disperse** demasiado. En los cruces, sobre todo en aquellos donde no haya visibilidad del desvío adoptado por el resto de los participantes, deberá parar para **reagrupar**. El Monitor de cola **esperará siempre por el/los últimos** cerrando el grupo

#### 2. Poca anchura (sendero estrecho o excesiva maleza)

El Monitor facilitará el tránsito por aquellos senderos abandonados cortando la maleza que hiciera falta para que dicho tránsito se realice de forma segura, intentando también en su labor **recuperar antiguos caminos** abandonados para preservar nuestro patrimonio natural.

En rutas de este tipo, se **les informará, en el momento de la inscripción, a los participantes** para que lleven pantalón largo y evitar posibles heridas en las piernas. (*Observaciones en el parte de ruta*)

Cuando la ruta en su mayoría transcurra por zonas de vegetación que impida ver donde se pisa y además con un suelo firme muy irregular o accidentado (piedras), que exija mucho equilibrio y buena técnica y destreza en el paso, **el Monitor ha de catalogar dicha ruta como bomba**. Si esto sólo ocurriese en un pequeño tramo de ruta y fuera en un paso no expuesto y susceptible de ser franqueado a un ritmo lento, se podrá considerar como un obstáculo propio de este tipo de práctica y la ruta podrá ser catalogada de sonrisa.

#### 3. Mucha pendiente

Cuando la ruta presente largos tramos con grandes desniveles y pendientes muy acusadas, ésta **será catalogada como bomba**.

#### 4. Trazado muy irregular (terreno escabroso o accidentado)

Si una ruta en su mayoría discurre por zonas donde el trazado es muy escabroso, por zonas pedregosas (campo a través), ésta **será catalogada como bomba**. Si en una ruta sólo hay un pequeño tramo irregular (campo a través) y en una zona poco comprometida o expuesta, y este tramo puede ser superado por los participantes con lentitud y cautela, esto se podrá considerar como un obstáculo propio de este tipo de práctica y la ruta pudiera ser anunciada como sonrisa.

#### 5. Poco grado adherencia (zonas resbaladizas)

Las rutas que en su mayoría transcurran por firme resbaladizo y muy inestable, han de ser catalogadas como bomba. **En caso de anuncio de lluvias**, si éstas hacen disminuir en gran medida el grado de adherencia del firme de la ruta prevista, y si esto supone un peligro real y una dificultad que supere la anunciada o prevista en el boletín, **el Monitor, si lo estima conveniente, podrá cancelar o cambiar la ruta**.

#### 6. Senderos expuestos (riesgo máximo en caso de caídas)

Las rutas que presenten muchos pasos expuestos, han de ser catalogas como bomba o calavera.

Hay que **avisar a los participantes de esta dificultad** indicándoles que se abstengan de apuntarse los que padecen de vértigo. (*Observaciones en el parte de ruta*).

Durante la actividad y antes de pasar por dichas zonas, hay que **informar al grupo pidiéndole atención** a la hora de andar y vigilar que estos pasos se franqueen uno a uno y con precaución, prestando la ayuda necesaria.

El Monitor, si lo cree conveniente, **puede llevar una cuerda corta de seguridad** que ayude a los más inseguros a franquear dicho paso. Para tal uso hay disponible en el grupo unas cuerdas.

## 7. Tránsito por carreteras

El Monitor, en el momento de la actividad y si lo considera necesario, podrá recordar al grupo que **transite de forma alineada por fuera de la vía y por su lado izquierdo**, extremando las precauciones. Para cruzarla, podrá indicar el punto para ello con más visibilidad recordándole al grupo, las normas sobre la **prohibición del cruce arbitrario de la vía** por parte de los participantes. **En el Anexo de Normas de actuación de los participantes en las actividades que se les da a los socios, se incluye como ha de ser la actuación del senderista en las carreteras.**

## *B. Condiciones Meteorológicas Adversas.-*

El Monitor ha de revisar minuciosamente antes del desarrollo de la actividad el parte meteorológico y en caso de que los organismos oficiales pertinentes (Dirección general de seguridad y emergencias del Gobierno de Canarias... [www.gobcan.es/dgse](http://www.gobcan.es/dgse) ) den **AVISO** de situación de PREALERTA – ALERTA – ALERTA MÁXIMA **se ANULA la actividad**, aun cuando este aviso se dé minutos antes del desarrollo de la misma, llamando en tal caso, por teléfono y avisando a los participantes y a la guagua de la suspensión de la misma por el motivo en cuestión.

En caso de condiciones atmosféricas adversas para la fecha de la actividad, es aconsejable que el Monitor **informe de ésta a los participantes** que se apunten.

En caso de que la previsión meteorológica pueda provocar contingencias de riesgo o accidentes y cuando a criterio del Monitor, estos motivos climatológicos adversos hayan hecho aumentar la dificultad anunciada en el boletín de la ruta por encima de las posibilidades del grupo, **el Monitor podrá cancelar la ruta o cambiarla por otra.**

## *C. Riesgos humanos.-*

### 1. Anunciar la dificultad de la ruta

El Grupo tras haber clarificado y definido las características de las rutas según su grado de dificultad (de iniciación, sonrisa, bomba y calavera), le dará dicha **información a los socios** publicándolo en el boletín.

El Monitor ha de **anunciar bien el nivel físico-técnico de las rutas** sonrisa, bomba y calavera a efecto de minimizar los riesgos y para que los participantes puedan escoger las adecuadas a sus capacidades físicas y técnicas.

Se le informará a los participantes, dentro de las normas dadas en el momento de la inscripción en el Grupo Montañero como socio y publicadas en el boletín trimestral, que han de apuntarse a las rutas dependiendo de sus capacidades físico-técnicas. **(Anexo: Normas de actuación de los participantes en las actividades).**

En caso de rutas bomba y calavera y en la medida de lo posible, el Monitor debe intentar conocer a los socios y saber si están preparados para afrontarla. Si el Monitor desconociera las capacidades de algún participante o tuviera dudas de que éste no pudiera progresar ni afrontar con seguridad los pasos difíciles de dichas rutas, **puede impedir su participación en el momento de la inscripción exponiéndole los motivos** y si es posible, derivarlo a otra ruta con menos dificultad.

### 2. Ritmo y paradas en cruces

El ritmo de ruta se ha de corresponder con la dificultad anunciada en la ruta, (sonrisa, el ritmo más pausado) y con las limitaciones físicas del grupo, se ha de **adaptar el ritmo al que pueda llevar con seguridad el más lento** del grupo parando a los correlones y nunca permitiendo que sean ellos los que impriman el ritmo a perjuicio de los más lentos y al final, a perjuicio del grupo.

**Se ha de llevar un ritmo que permita al grupo ir compactado**, parar en los cruces cuando el grupo vaya disperso intentando reagrupar. La distancia entre la cabeza y la cola ha de intentarse que sea lo menor posible y el llevar un ritmo pausado y asequible a todos, no solo evitará lesiones o posibles accidentes, sino ayudará a evitar las largas esperas y enfriamientos de los que van rápido.

### 3. No llevar el material de emergencia

El Monitor ha de llevar a la actividad las Emisoras, Botiquín con parte de accidentes firmados, GPS del Grupo Montañero y Teléfono móvil del Grupo Montañero.

### 4. Cumplimiento y normas de la actividad

El Grupo ha de informar a los participantes, previo a la actividad a desarrollar, de las normas que éstos han de cumplir de la siguiente manera: se les dará a los **nuevos socios por escrito en el momento de la inscripción** en el Grupo Montañero y firmarán su aprobación, siendo esta información válida para todas las actividades desarrolladas a partir de dicha información, y para los demás socios, estas normas serán publicadas en el boletín. Además, si el Monitor, lo estima necesario, podrá recordarlas previo a la actividad. (Anexo: Normas de actuación de los participantes en las actividades).

En caso de cualquier incidente en el transcurso de la actividad el Monitor de la misma deberá **notificar en el parte de la actividad** o documento adjunto lo acaecido y notificárselo a la Junta Directiva.

**La Junta Directiva será la encargada de velar por el cumplimiento de las normas** y de sancionar las conductas inadecuadas en las actividades del Grupo Montañero.

### 5. Impedimentos Físico – Psíquico

En el momento de hacerse socio se le hará **firmar a los nuevos socios un escrito conforme no tienen ningún impedimento físico-psíquico** que ponga en riesgo para su salud la práctica del senderismo.

Es necesario que el participante de la actividad **informe al Monitor de cualquier tipo de impedimento o enfermedades que pudiera padecer** y que puedan afectar en el desarrollo de la actividad a efectos de tomar las prevenciones que requieran éstos en cada situación. Respecto a esto, para proteger la intimidad de los participantes, en las normas que se entregan a los participantes se hace constar que es obligación de éstos informar a los Monitores de posibles enfermedades o dolencias que pudieran tener y que pudieran influir en el buen desarrollo de esta actividad.

### *D. Material.-*

El Grupo Montañero informará del material adecuado para este tipo de práctica. Se les dará por escrito en el momento de la inscripción de un nuevo socio y se publicará en el boletín de actividades (Anexo: Material para rutas de Montaña).

En el momento de la inscripción a la actividad en cuestión, se podrá **recordar a los participantes que lleven el material más relevante** que el Monitor considere dependiendo de las características de la ruta y de las condiciones meteorológicas (Observaciones en el parte de ruta).

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LA ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

### A. *Respecto a la Inscripción de los Socios.-*

En la inscripción de un nuevo socio, el Grupo Montañero le entregará los siguientes documentos.:

- Formulario de inscripción, a rellenar por el interesado y entregar en el Grupo.
- Formulario de Domiciliación Bancaria, a rellenar por el interesado y entregar en el Grupo.
- **Protocolo de Seguridad (Completo).**

Toda la información dada ha de ser firmada por el socio conforme está de acuerdo y la acepta en su totalidad y que esta información será extensible y válida para todas las actividades realizadas por el Grupo Montañero a partir de la fecha de dicha notificación.

La cumplimentación de estos documentos es crucial, no solo para disminuir posibles riesgos ya expuestos, sino a efectos de responder ante una posible denuncia de un socio por negligencia del Monitor o del Grupo Montañero Gran Canaria.

### B. *Respecto a la Publicación del Boletín del Programa de Actividades.-*

El Grupo Montañero saca trimestralmente un boletín con el programa de actividades el cual se publica en la página web y es enviado al correo electrónico de todos los socios y en dicho boletín debe de constar:

- **Información de la federación:** Tarjetas federativas y demás...
- **Programa de actividades:**
  - Nivel de dificultad, monitores, tiempo aproximado de ruta y descripción de la misma.
- **Anexo de Normas de actuación de los participantes en las actividades.**
- **Anexo de Material para rutas de montañas.**
- **Anexo de Clasificación de las rutas por su nivel de dificultad.**

**El Grupo Montañero se reserva el derecho a modificar el programa de las actividades.**

### C. *Respecto a los Requisitos para realizar las Actividades.-*

**Para realizar cualquier actividad es obligatorio tener en vigor la licencia federativa y llevarla consigo a la actividad o en su defecto, el seguro obligatorio.** Respecto a la tarjeta federativa, su duración será desde el momento del Alta hasta Diciembre. El seguro obligatorio tiene una validez por día.

Para los NO Federados.: deberán realizar el seguro obligatorio pasando por el Local del Grupo el día asignado y rellenar el Formulario de Datos y realizar el pago del importe del seguro y la guagua. Se le entregará los siguientes documentos.:

- **Anexo de Normas de actuación de los participantes en las actividades.**
- **Anexo de Material para rutas de montañas.**
- **Anexo de Clasificación de las rutas por su nivel de dificultad.**

Toda la información dada ha de ser firmada por el socio conforme está de acuerdo y la acepta en su totalidad y que esta información será extensible y válida para todas las actividades realizadas por el Grupo Montañero a partir de la fecha de dicha notificación.

## ***D. Respetto a la Organización de la Actividad***

### **Dar información a los que se apuntan sobre.:**

- Descripción de la actividad.
- Horario y lugar de salida de la guagua.  
El Monitor determinará la hora de salida y el lugar será la explanada “Sansofé” frente al Grupo Montañero al lado de la Gasolinera Cepsa.
- Indicar si hay o no parada con la guagua a desayunar.
- Material extraordinario y las observaciones pertinentes

### **Controlar número de personas apuntadas:**

- En caso de que el grupo no supere los 12 participantes (10 + 2 Monitores) **se suspenderá la actividad.**

### **Reserva de la Guagua.:**

El Monitor confirmará la guagua reservada previamente por el Grupo Montañero llamando a Amanda Bus (928 / 22-48-38) el Jueves por la tarde a partir de las 15:00 (antes del Viernes). Las guaguas serán abonadas por el Grupo, **el Monitor NO pagará al conductor.** Lugar de Salida.: Explanada “Sansofé” frente al Grupo Montañero al lado de la Gasolinera Cepsa.

### **Recoger el Material (KIT del Monitor)**

Pasar por el Grupo para recoger las Emisoras y cargarlas, Botiquín, GPS, Teléfono móvil, Parte de asistencia.

***El Monitor realizará dichas funciones en su turno de guardia el miércoles de 20:00 a 22:00***

## ***E. Respetto a las Acciones a realizar durante la Actividad y al finalizar***

En el punto de salida de la guagua, el Monitor solicitará las Tarjetas Federativas y pasará lista a los participantes. En caso de que alguien no asistiera debería de haberlo comunicarlo el Jueves, de lo contrario deberá abonar el importe de la guagua. (Notificar en el Parte dicha falta).

En caso de que hubiera parada para desayunar limitar el tiempo para ello, intentando agilizar en la medida de lo posible esta parada.

Antes de despedir a la guagua el Monitor ha de tomar nota del teléfono móvil del chófer y darle a su vez el suyo y concretarle el lugar de llegada y la hora de recogida. Si procede entregarle las bolsas a dejar en maletero.

En la guagua o al salir de ésta en el punto de inicio de ruta, el Monitor ha de presentarse al grupo, así como indicar cuál será el Monitor de cabeza y de cola para que los participantes reconozcan a los responsables. Se explicará brevemente a los participantes los aspectos básicos de la ruta (trayecto a seguir, duración de la misma, hora estimada de llegada...) y las normas a cumplir durante ésta.

Se controlará el ritmo del grupo para evitar la dispersión, prestando especial atención a aquellos participantes con “menos” capacidades.

El Monitor de cabeza ha de pararse previo a la llegada a los puntos peligrosos de la ruta, las carreteras y a los cruces, a fin de informar al grupo de este peligro y extremar las precauciones.

Llegados al punto final de ruta, corresponde al Monitor cobrar el importe de la actividad.

Pasar por el Grupo antes del miércoles para devolver las Emisoras, Botiquín, GPS, Teléfono móvil, Parte de asistencia, Factura/Albarán de la guagua y recaudación de los participantes.

## PLAN DE EVACUACIÓN DE UN ACCIDENTADO

Cuando se produce un accidente es necesario seguir un protocolo de actuación determinado, de acuerdo con las circunstancias del accidentado. A continuación resumimos los pasos a seguir:

1. Mantén la serenidad, asegura al herido y practica los primeros auxilios.
2. No dejes solo al herido. Si no hay otra opción: abrígalo y deja comida y líquido.
3. Referencia el lugar para localizarlo después. Buscar las coordenadas en el GPS.
4. **Avisar a los servicios de rescate.: 112**
5. Datos para los Grupos de Rescate:
  - Descripción del accidente.: ¿Cuándo y como ha ocurrido?
  - Localización.: GPS o referencia del lugar
  - Número de heridos, lesiones y gravedad.
  - Condiciones meteorológicas.
  - Lugar desde donde se da el aviso.
  - Facilitar teléfonos de contacto.
6. Desaparecidos: nombre, itinerario previsto, experiencia en montaña, material y vestuario que llevan.

### EN CASO DE ACCIDENTE

- Dar aviso al Grupo de Rescate con los siguientes datos:
  - ¿Qué ha ocurrido?
  - ¿Cuándo ha ocurrido?
  - ¿Dónde ha ocurrido?
  - Estado en que se encuentra la víctima.
  - Localización lo más exacta posible del lugar
  - Meteorología de la zona
  - Personal disponible para ayudar al Grupo de Rescate
  - Material del que se dispone
  - Facilita todos los teléfonos del personal que se encuentra con la víctima para contactar.
- Resguardar a la víctima y proporcionarle los Primeros Auxilios.
- Si se va a hacer uso del helicóptero limpia la zona de objetos que puedan salir volando y engancharse al rotor.

ANTE TODO PACIENCIA. PARA QUIEN ESPERA LA AYUDA EL TIEMPO CORRERÁ LENTAMENTE MIENTRAS PARA EL GRUPO DE RESCATE LO HARÁ RÁPIDO.



SI NECESITO AYUDA

NO NECESITO AYUDA

### SEÑALES AL HELICÓPTERO

- Debemos llevar un chaleco reflectante siempre en nuestra mochila para hacernos ver en caso de necesitar ayuda.



## **SEGURO FEDERATIVO.-**

Las asistencias médicas cubiertas por la póliza se realizarán en centros médicos o por facultativos concertados con la compañía aseguradora.

Solo en caso de urgencia vital se podrá asistir directamente al centro sanitario más próximo y siempre de acuerdo con los términos especificados en el apartado “URGENCIA CLÍNICA VITAL” de este protocolo.

Se entiende por urgencia como tal la atención sanitaria cuya demora pueda comportar un agravamiento de la lesión, dolor extremo, o necesidad de acudir inmediatamente en el momento posterior al accidente, siempre y cuando ésta asistencia sea Objeto del Seguro y dentro de las 24 horas posteriores al accidente.

En este caso el federado deberá llamar al teléfono de asistencia 24 horas, dónde coordinarán la asistencia a urgencias en el centro concertado: **902 / 108 - 509**

Cualquier asistencia, consulta médica, pruebas o rehabilitación, que no sea de URGENCIAS, deberá ser autorizada previamente, de lo contrario será el federado quien se haga cargo de los costes incurridos.

### **URGENCIA CLÍNICA VITAL:**

Sólo en caso de Urgencia Clínica Vital se podrá acudir directamente al centro sanitario más próximo. Una vez superada la asistencia de urgencias, el lesionado deberá ser trasladado a un centro médico concertado. En caso de permanencia en un CENTRO MÉDICO NO CONCERTADO la Compañía no se hará cargo de los costes de la atención prestada. La Compañía no se hará cargo de los costes derivados de asistencias en centros no concertados o de la Seguridad Social excepto en los casos de urgencia vital. En el caso que se facturaran a la Compañía, ésta repercutida al federado y/o federación.

El accidente debe ser comunicado en un periodo máximo de 7 días a la aseguradora desde que se produce el mismo. Si el parte es sellado solo por el Grupo Montañero, será necesario adjuntar copia de licencia.

Será motivo de cierre del expediente del Siniestro y por tanto no continuidad de tratamiento, si durante la BAJA MEDICA DEPORTIVA el Federado realiza actividad deportiva, careciendo de cobertura los accidentes posteriores que pudieran producirse sin estar de alta médica por un accidente anterior.

Les recordamos que la póliza de la Federación se rige según el Real Decreto 849/1993 por la cual se incluyen las lesiones derivadas de accidente deportivo, es decir, por traumatismo puntual, violento, súbito y externo, durante la práctica deportiva, siempre que no sean debidos a lesiones crónicas y/o preexistentes; se excluyen también las enfermedades o patologías crónicas derivadas de la práctica habitual del deporte, por micro traumatismos repetidos, tales como tendinitis y bursitis crónica, artrosis o artritis, hernias discales, y en general cualquier patología degenerativa.

**Información actualizada en la página de la Federación.:**

<http://fecamon.es/index.php/en-caso-de-accidentes>

## ANEXO - I

### NORMAS DE ACTUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES.:

1. Para realizar cualquier actividad **será obligatorio poseer la Licencia Federativa en vigor y llevarla consigo en la actividad o el Seguro obligatorio** por un día.
2. Los participantes antes de inscribirse a una ruta han de informarse:
  - **del nivel de dificultad** de la misma (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
  - **del material a portar** en la ruta (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
  - **de las normas a cumplir** en las actividades (publicado en el boletín del Grupo Montañero).
3. **Es obligación de los participantes** en el momento de inscripción a la ruta y antes de iniciar la misma, **informar a los Monitores de posibles enfermedades físicas o psíquicas así como de posibles dolencias** temporales o crónicas que padezcan que pudieran influir en el normal desarrollo de la actividad. Asimismo, deberá informar a los Monitores de la medicación que requieran en caso de crisis y el lugar donde está localizada siendo obligación del participante llevarla consigo durante la ruta.
4. Los participantes, tras informarse del nivel de dificultad de las rutas publicado en el boletín del Grupo Montañero, **han de inscribirse solo a aquellas que se ajusten a sus propias posibilidades y capacidades físico-técnicas**. No deben inscribirse a rutas del tipo bomba o calavera, si no están acostumbrados a caminar por montaña y no tienen un mínimo de forma física y destreza necesaria para salvar los desniveles propios de terrenos montañosos. Para estos participantes, se les aconseja las rutas de iniciación / sonrisa, organizadas mensualmente por el Grupo Montañero.
5. Los participantes han de **ser puntual** a la salida de la guagua.
6. **Los participantes, en caso de no poder asistir a la actividad, deberán pagar el coste de su plaza reservada en la guagua**. En caso de no realizar dicho pago, para poder inscribirse en otra ruta, se le exigirá que abone previamente en el Grupo Montañero, el coste de la guagua de ésta.
7. Los participantes han de seguir los pasos del Monitor y **no sobrepasar nunca a éste ni intentar acelerarlo** forzándole a aumentar el ritmo en detrimento de la seguridad y disfrute del resto del grupo. Asimismo, tampoco se ha de **ralentizar excesivamente y por capricho** (fotos o charla) con sucesivas paradas y un ritmo exageradamente lento al resto del grupo pudiendo llevar con seguridad un ritmo mayor. **En definitiva, los participantes han de intentar ajustarse y adaptarse, dentro de sus posibilidades, al ritmo que marque el Monitor**.
8. **Ningún participante debe salirse del recorrido seguido por el grupo, sin avisar a los Monitores**. Si el Monitor de cola no sabe que ha salido del camino, puede seguir de largo y por tanto dicho participante quedarse descolgado del grupo. En caso de tener que apartarse del camino por cualquier motivo, avisar al Monitor en el punto del desvío para que lo espere.
9. Los participantes han de **respetar las señales del sendero**, circulando por lugares permitidos y por el trazado del sendero dispuesto para el paso, **no atajando** en las curvas, aun cuando haya veredas formadas en éstas.
10. **Los participantes han de permanecer con el grupo desde el inicio; lugar de salida de la guagua; hasta el final; lugar de llegada de la guagua, no debiendo nunca abandonar al grupo para prolongar la actividad de senderismo por su cuenta, solo o en compañía**. Sólo estará permitido abandonar al grupo, en el punto final de ruta, bajo conocimiento y consentimiento de los Monitores y por motivos justificados, bien por cercanía o proximidad a su lugar de residencia o por la necesidad de ausentarse por motivos personales (imprevistos surgidos, etc...).

11. Los participantes han de obedecer en todo momento al Monitor en lo que respecta al desarrollo de la actividad, momento de salida, paradas en los reagrupamientos, finalización de la ruta, etc.
12. Los participantes no deben realizar ninguna acción que pueda provocar algún deterioro medio-ambiental ni arrancar vegetación respetando en todo momento la flora y fauna del lugar.
13. Los participantes no pueden tirar ningún objeto contaminante al monte (papeles, cigarros, plásticos...) y asimismo, no deberán tirar los sobrantes de comidas (cáscaras de frutas, pan...). En definitiva, hay que dejar los lugares por donde pasamos igual o mejor que lo encontramos.
14. Los participantes no deben asomarse y exponerse innecesariamente al borde de los riscos o paredes, sobre todo, en aquellos que posean firme inestable o resbaladizo y que tengan un riesgo grave en caso de caídas (cuidado los fotógrafos).
15. Los participantes deben extremar las precauciones e ir atentos (no hablar ni distraerse) en los pasos algo expuestos (riscos, senderos estrechos por pared...), progresando por éstos de uno en uno.
16. Los participantes han de avisar al Monitor durante la ruta de cualquier problema con el material llevado (rotura de calzado, correas de mochila...) o de cualquier dolor físico que le surja y le aqueje (ampollas, mareos, bajadas de tensión, etc...).
17. Los participantes han de progresar de uno en uno en carreteras por la franja que indique el Monitor, o en su caso, por la que circule éste, utilizando el arcén intentando evitar entrar en la vía, y nunca cruzar ésta de forma arbitraria por cuenta propia.
18. Los participantes no pueden realizar ninguna acción (gesto o palabra) irrespetuosa y poco ética (acoso, robo, insulto...) así como ninguna acción ofensiva, amenazante y violenta para con el Monitor u otro miembro del grupo.
19. Los participantes no podrán realizar ningún tipo de acción que ponga en peligro la marcha en general de la actividad y que vaya en perjuicio del Monitor y del resto del grupo.
20. Los participantes asumen conocer que la actividad a realizar está sujeta a imprevistos motivados por la climatología, circunstancias inadvertidas de la orografía, adaptación de la actividad al número de participantes y están conformes con los cambios y adaptaciones que el Monitor crea conveniente para la seguridad y buen fin de la misma.

**ES OBLIGACIÓN DE LOS PARTICIPANTES INFORMARSE DE ESTAS NORMAS Y CUMPLIRLAS. CUALQUIER ACCIDENTE O PROBLEMA SURGIDO O DERIVADO DEL INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE ESTAS NORMAS POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES, SERÁN RESPONSABILIDAD DE ÉSTE.**

**En caso de incumplimiento la Junta Directiva podrá tomar las medidas que considere oportunas.**

## ANEXO - II CLASIFICACIÓN DE LAS RUTAS POR SU NIVEL DE DIFICULTAD

Tipo de Ruta.:	INICIACIÓN	SONRISA [ 😊 ]	BOMBA [ 💣 ]	CALAVERA [ 💀 ]
<b>DISTANCIA</b>	Menos de 10 km.	Entre 10 - 15 km.	Más de 15km.	
<b>RITMO DE MARCHA</b>	Paseo - Lento (>2 km/h.)	Lento - Moderado (2 - 3 km./h)	Moderado - Rápido (3 - 4 km./h)	
<b>CARACT. DEL SENDERO:</b> <b>PROGRESIÓN</b> <b>ANCHURA</b> <b>TRAZADO O FIRME</b> <b>GRADO ADHERENCIA</b> <i>(dependerá de las condiciones Atmosféricas)</i>	Ruta que discurre por buenos caminos acondicionados, de fácil progresión, despejados de maleza y con firme regular no resbaladizo. <b>La marcha es fácil y cómoda.</b>	Ruta donde abundan caminos de fácil tránsito y progresión, donde la maleza permite visualizar la pisada y con firme regular.  Una ruta sonrisa puede tener algún pequeño tramo <b>complicado</b> pero si este puede ser superado o franqueado por el grupo sin peligro con lentitud y cautela, entonces, se <i>podrá considerar como un obstáculo propio de este tipo de práctica.</i>	Rutas donde abundan tramos de senderos con complicada progresión por ser estrechos o con maleza (imposibilidad de ver la pisada), con firme irregular o con poca adherencia (terrenos pedregosos o campo a través)	Rutas que transitan por zonas muy salvajes, puede utilizar campo a través y Terrenos abruptos muy accidentados, con firme muy irregular y de muy difícil tránsito.
<b>PENDIENTE</b>	No presenta pendientes muy pronunciadas ni hay que salvar grandes desniveles.	Presenta moderada pendiente y desnivel a superar.	Puede presentar fuerte pendiente y desnivel a superar.	Desniveles con mucha inclinación y fuertes pendientes donde se puede hacer necesario uso de trepadas. Zonas de paredes, andenes y riscos.
<b>ZONAS EXPUESTAS</b>	No presenta ningún tramo comprometido	Poco expuesto.  Puede presentar algún tramo o paso corto un poco expuesto pero cuyo tránsito es sencillo y fácil de franquear.	Puede presentar algunos tramos expuestos y próximos a paredes y riscos cuyo paso es estrecho y de trazado irregular que requiere de buen equilibrio y técnica de paso.	Abundan zonas y puntos expuestos y de máximo riesgo por senderos estrechos y/o de difícil tránsito. Progresión en crestas al borde de paredes, senderos estrechos por andenes.
<b>REQUISITOS FÍSICO-TÉCNICOS</b>	Se requiere de una mínima condición. Física.  Costumbre de caminar.	Se requiere de moderada condición física- técnica.  Costumbre de progresar en senderos de montaña.	Se requiere de alta capacidad física y buena destreza del paso (paso seguro).  Dominio básico de trepadas sencillas.	Se requiere excelente capacidad física-técnica. Muy alta destreza en el paso y en trepada por zonas escarpadas.  <b>Ausencia total de vértigo.</b>

😊 Actividades para iniciados en montañismo.

💣 Actividad de dificultad media / alta.

💀 Ni que decir tiene. Actividad dura.

🐾 Actividades de escalada, rapel, aristas.



## ANEXO - III MATERIAL PARA RUTAS DE MONTAÑA

- **MOCHILA DE DÍA, LIGERA Y CÓMODA.-** Preferible con correas anchas y acolchadas y sujeción en la cintura para evitar cargar peso en los hombros. Llevar funda impermeable para la mochila.
- **CALZADO DE MONTAÑA.-** Usado y con SUELA GRUESA de BUENA ADHERENCIA y QUE PRESENTE BUENA SUJECIÓN. Cuidado con la talla del calzado, aconsejable que quede la punta holgada para evitar hacer daño a las uñas en las bajadas. Ha de amarrarse bien los cordones de forma que el calzado quede bien agarrado al pie.
- **BASTONES DE CAMINAR.-** Será fundamental para las personas con problemas de rodilla y en aquellas caminatas con mucho desnivel en descenso. Siempre aconsejable usar los dos bastones para equilibrar.
- **VESTIMENTA:**
  - **PANTALÓN LARGO Y HOLGADO.-** Preferible de trekking, elástico y de tejido resistente. Evitar los pantalones y pantalones de chándal fino de algodón así como los vaqueros.
  - **CAMISA PREFERIBLEMENTE DE SECADO RÁPIDO** (evita la humedad del sudor) y de manga corta o larga (evitar camisas de tiros que pueda producir quemaduras del sol en los hombros).
  - **CALCETÍN DE MONTAÑA.-** Debe de quedar ajustado al pie para evitar los pliegues o arrugas que pudieran provocar ampollas en la marcha.
  - **VISERA Y/O SOMBRERO.-** aconsejable la visera en días de calor y rutas por zona sur.
  - **ROPA DE ABRIGO.-** dependerá de la estación y del tiempo previsto:
    - Guantes, preferible win-stopper.
    - Braga polar (cuello y cabeza).
    - Camisa de manga larga y transpirable.
    - Chaqueta polar.
    - Chaqueta impermeable.

**En rutas con previsión de lluvia, es aconsejable llevar una bolsa con ropa seca (pantalón, camisa y calcetines) para tener recambio de ropa en la guagua.**

- **CREMA PROTECTORA SOLAR.-** Alta Protección
- **CREMA PROTECTORA PARA LOS LABIOS**
- **TELÉFONO MÓVIL.-** con batería cargada.
- **DOCUMENTACIÓN.-** DNI y Tarjeta Federativa
- **UTENSILIOS DE ORIENTACIÓN.-** GPS (pilas de repuesto) y/o Reloj de Montaña - Mapa y/o Brújula
- **BOTIQUÍN PERSONAL**
- **CANTIMPLORA.-** Mínimo 1,5 litros de agua en invierno y 3 litros en verano o días muy calurosos. Es aconsejable cuando haya previsión de mucho calor por rutas muy expuestas al sol, llevar dos cantimploras, y una de ellas con agua congelada que evitará que se caliente a lo largo del día.
- **COMIDA.-** Suficiente para afrontar la actividad.
- **LINTERNA O FRONTAL.-** Pilas de repuesto.

### OTROS:

- **Gafas de sol.**
- **Pañuelos de papel y toallitas húmedas.**
- **Cámara de fotos y batería.**
- **Bolsas de plástico.**
- **Silbato.**
- **Rollo pequeño de Cinta Americana.**
- **Libreta, bolígrafo o lápiz.**