



Turismo Activo de Naturaleza y Montaña

Consejos básicos de equipación individual

- **Calzado o bota de monte** al menos de media caña con suela en buenas condiciones. Mejor con membrana Gore-Tex o similar y con suela tipo Vibram. No las estrenes durante la actividad.
- **Mochila** de tamaño medio de 20 - 25 litros. Recuerda llevar ropa, comida, agua y enseres personales que necesites. Aconsejamos llevar funda de mochila impermeable.
- **Vestimenta.** Recomendamos que lleves el sistema de las tres capas; 1. camiseta interior transpirable de manga corta o larga. 2. forro polar o similar que aporte calor. 3. chaqueta cortavientos e impermeable.
- **Bastones de trekking.**
- **Pantalones largos o desmontables** para travesía.
- **Calcetines** cómodos y acolchados para travesías. Lleva otros de repuesto.
- **Protecciones extras:** Buff, Guantes, Gorro o gorra, gafas de sol con protección solar, protector solar y labial, polainas, capa impermeable, paraguas, etc.
- **Comida y bebida** para la actividad. Botella de agua con capacidad entre 1-2 litros.
- **Otros:** teléfono móvil con batería cargada, botiquín particular si requieres (el guía portará uno colectivo), silbato, cualquier otro elemento que consideres necesario, etc.

Conviene llevar ropa de repuesto limpia y seca para después de la actividad.



Turismo Activo de Naturaleza y Montaña

Normas básicas de Seguridad y sobre el entorno natural

- Cumple con las indicaciones del Guía sobre el equipamiento y la seguridad , antes y durante la actividad.
- No adelantes al guía y tampoco abandones el grupo sin comunicarlo con anterioridad.
- Lleva un ritmo cómodo durante la actividad, que sea continuo y sin sobreesfuerzos. Adapta tu ritmo al grupo en el que participas. Si sientes fatiga comunícaselo al Guía.
- Debido a cambios meteorológicos, emergencias, cansancio o cualquier otra circunstancia que afecte a la seguridad, el guía puede modificar parte del trazado o suspender la actividad.
- Recuerda mantener una buena hidratación y nutrición antes y durante la actividad. Te recomendamos beber agua durante la actividad. Evita deshidratarte y come si sientes hambre.
- Si te pierdes durante la actividad, protégete y esperar en el mismo lugar hasta que vayamos en tu búsqueda. Recuerda llevar el teléfono operativo y cargado. Usa el silbato para que te localicemos con más facilidad.
- Respeta la naturaleza y el entorno natural: Procura no salirte fuera del sendero. No arrojes residuos en el entorno y respeta la flora y la fauna del lugar.
- Si participas en la actividad con tu mascota, recuerda llevarlo controlado, evitando molestias a la fauna del entorno, como al resto de participantes.
- Vamos a realizar una actividad en el medio natural, te recordamos que debemos actuar con la máxima prudencia, atención y respeto del entorno natural.