

NORMAS BÁSICAS PARA LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO ALPINISTAS SIN FRONTERAS

Es de vital importancia el uso del sentido común y el respeto por los demás participantes y el medio ambiente en cada una de las actividades organizadas por el grupo Alpinistas Sin Fronteras, perteneciente a la Peña El Carrito.

Se ruega seguir las instrucciones de los miembros del grupo que estén al cargo en cada momento.

Si un participante no respeta las siguientes normas o pone en riesgo de manera activa o pasiva la seguridad del resto de asistentes podría ser expulsado a perpetuidad de nuestros eventos.

FUEGO

- NO HACER FUEGO en el monte bajo ningún concepto. ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO.
- Ningún tipo de fuego, ni barbacoa, ni quemas de vegetales, ni pequeñas hogueras, NINGÚN TIPO DE FUEGO
- En verano, ESTÁ PROHIBIDO INCLUSO EN ZONAS ACONDICIONADAS (*desde el 1 de junio al 15 de octubre de cada año*)
- Atención especial a botellas y vidrios: con el sol hacen EFECTO "LUPA" y pueden provocar un incendio.
- ENCENDER FUEGO en terreno forestal puede llegar a tener RESPONSABILIDAD PENAL y, cuando menos administrativa especialmente en los meses estivales.

ALCOHOL

La presencia de alcohol en la sangre interfiere con los procesos mentales superiores de modo que la percepción visual se distorsiona, y la coordinación motora, el equilibrio y el lenguaje sufren deterioros.

Debido a que la mayoría de nuestras actividades se desarrollan en entornos alejados de núcleos de población, donde la posible asistencia médica se podría demorar mucho en el tiempo y donde la más mínima incidencia podría tener consecuencias graves QUEDA PROHIBIDO EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

SENDEROS

El sendero es un lugar seguro y marcado para reducir el impacto ecológico y evitar la agresión al medio natural.

SE RUEGA A LAS PERSONAS QUE PARTICIPEN EN NUESTRAS ACTIVIDADES QUE CAMINEN POR LOS SENDEROS ESTABLECIDOS Y QUE NO SE ALEJEN DEL GRUPO. Respetando estas normas evitaremos lesiones y que alguno de los participantes pudiera extraviarse.

ROPA Y CALZADO

La vestimenta más adecuada es aquella que sea ligera, amplia y que permita libertad de movimientos. Es importante no olvidarse que LA VESTIMENTA RECOMENDABLE CAMBIA EN FUNCIÓN DE LA ESTACIÓN Y LAS POSIBLES PREVISIONES METEOROLÓGICAS pudiendo ser conveniente el llevar un chubasquero y ropa de abrigo.

EL CALZADO ES LO MÁS IMPORTANTE para el senderista. Lo mejor para andar por los senderos son las botas de montaña. Se recomienda que el tobillo este bien protegido para evitar torceduras y esguinces.

RESPETAR LA FLORA Y LA FAUNA

No está permitido deteriorar las plantas o las flores ni molestar a la fauna. MUCHOS ANIMALES Y PLANTAS ESTÁN PROTEGIDOS POR LA LEY.

La contaminación acústica (hacer ruido) también resulta molesta perjudicial en los entornos naturales. Se ruega a los participantes que se abstengan de gritar o chillar salvo que la situación lo requiera. Se recomienda utilizar un tono de voz moderado.

BASURAS

ESTÁ PROHIBIDO ARROJAR BASURAS en el monte. Arrojar desperdicios, además de estar prohibido expresamente, degrada el medio natural y puede ser detonante de incendios.

HIDRATACIÓN Y ALIMENTOS

En cuanto a la alimentación, antes de salir a andar hay que ingerir alimentos para que nuestro organismo pueda aguantar el esfuerzo posterior. Los alimentos han de ser ricos en hidratos de carbono y algo de azúcar. Durante la marcha es bueno llevar alimentos de fácil asimilación, como barras energéticas, galletas, chocolate, frutos secos o frutas.

No hay que esperar a tener la sensación de sed. Lo idóneo es ir bebiendo agua cada veinte minutos y así evitar la deshidratación. DEBEMOS LLEVAR SIEMPRE UNA RESERVA DE AGUA RAZONABLE EN CUALQUIER ESTACIÓN DEL AÑO.

ANIMALES DOMÉSTICOS

No se permite llevar animales domésticos a nuestras actividades salvo autorización expresa o si la actividad determinada lo permite.

MENORES

Las actividades tendrán un límite de edad para los menores que quieran participar siempre acompañados de un adulto responsable de ellos.

FORMA FÍSICA

Pese a que nuestras actividades están planificadas para ser asequibles a la mayoría de las personas ES RESPONSABILIDAD DE CADA UNO VALORAR CON LA INFORMACIÓN RELATIVA SI SU ESTADO DE FORMA ES EL ADECUADO para no poner en compromiso al resto de los participantes.