

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

3. SENDERISMO

Se entiende por **senderismo** a toda aquella marcha (**caminar**) que se desarrolla en el entorno natural, entre **senderos**, **caminos**, o incluso campo a través.

Esta actividad conlleva algunos riesgos para nuestra seguridad, por lo que debemos tener en cuenta unas **normas** básicas de **seguridad**:

➤ **Para planificar una salida de senderismo es preciso:**

- **Conocer** la **dificultad** del **recorrido** y el nivel de los participantes para saber si serán capaces de realizarlo.
- **Realizar paradas** para mantener la regularidad de la marcha. Se recomienda una parada de 10 minutos cada 50 minutos de marcha en terrenos llanos.
- **Calcular** el **tiempo** de **duración del recorrido**. Dependerá de factores como la forma física de los componentes, la carga transportada, la dificultad y desnivel del recorrido y las condiciones climatológicas.

➤ **Normas y consejos de seguridad.**

Antes de iniciar una actividad de senderismo es conveniente **dejar por escrito la ruta** a alguna **persona responsable** que pueda venir a ayudarnos en caso de necesitarlo.

Durante la marcha intentaremos cumplir estos puntos:

- Hay que **mantener un ritmo constante al andar**, y en caso de subir una **cuesta** hay que **reducir la velocidad** reduciendo la longitud de zancada.
- **Mirar hacia atrás** de vez en cuando, de modo que si tenéis que volver, el terreno os resulte conocido.
- Hay que **permanecer** en los **senderos** (caminos), no desviarse. Especialmente si hay niebla
- **Evitar** bordear los **arroyos**, si tienen mucha agua y mucha corriente rápida.
- Tened **precaución** con las ciénagas, hierbas húmedas y nieve. Podeis resbalaros.
- Programar **rutas** que **se puedan cumplir....** 10 Km. cada día es suficiente.
- Por la **noche**, llevad una **linterna**, marchando de cara al tráfico y procurando llevar **ropas de colores claros**.
- **No** se debe **salir sólo** a la montaña, debemos salir un grupo de al menos 4 personas.
- Ir **bien equipados** con **brújula**, **mapa** de la zona, **botiquín**, linterna y repuestos.