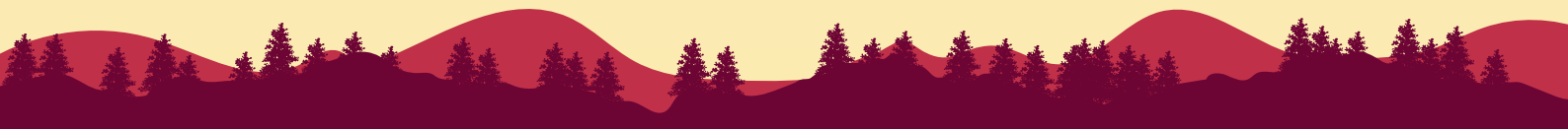


GUÍA DEL BUEN MONTAÑERO



EQUIPO BÁSICO:

- 1.- **El calzado es lo más importante en el equipo de un senderista.** Botas mejor que zapatillas, las botas protegen mejor el tobillo.
- 2.- **La importancia de los calcetines.** Los calcetines técnicos de senderismo evitan rozaduras y ampollas. Es muy conveniente llevar unos calcetines de repuesto.
- 3.- **No te olvides cortarte las uñas de los pies** o en las bajadas puedes ver las estrellas.
- 4.- **Llevar siempre una vestimenta adecuada** que nos proteja del frío, del viento y de la lluvia o de la nieve.
- 5.- **Las camisetas deberían ser siempre transpirables.** Si llevas una camiseta de algodón, procura que sea encima de una camiseta transpirable para mantener el sudor lejos del cuerpo.
- 6.- **Gafas de Sol:** Imprescindibles en montaña, asegúrate que tengan un alto nivel de protección contra las radiaciones ultravioletas.
- 7.- **Linterna o frontal,** nunca se sabe si nos puede coger la noche o si nos encontraremos con alguna cueva que queramos explorar.
- 8.- **Navaja multiusos,** muy útiles, especialmente las que traen cubiertos añadidos.
- 9.- **Chubasquero**
- 10.- **Camiseta interior de repuesto,** muy útil e higiénico para cambiarte al hacer cumbre o tras finalizar el tramo mas duro de una ruta.
- 11.- **Móvil** (con la batería bien cargada desde la noche antes de salir).
- 12.- **Silbato** muy útil en caso de pérdida o accidente, por si se nos agota la batería del móvil o simplemente no hay cobertura.
- 13.- **Paquete de clínex,** para la cagada del camino, intentar parar una hemorragia si no se tiene nada a mano, si vas moqueando, etc...
- 14.- **Guantes, pasamontañas o braga polar y gorro de lana** (fundamentales en invierno e incluso en verano para rutas de alta montaña).
- 15.- **Bebida,** agua y comida suficientes.
- 16.- **Dinero en metálico** para cualquier imprevisto... en los montes no hay cajeros, y en muchos pueblecitos no se aceptan tarjetas.
- 17.- **Gorra o bandana.**
- 18.- **Bastón/es de senderismo,** previene y alivia dolores de rodillas y nos sirven tanto para apoyarnos en la subida como para amortiguar las bajadas.
- 19.- **Crema protectora** (usar en todas las épocas del año, esto se puede quedar en el maletero antes de echar a andar).

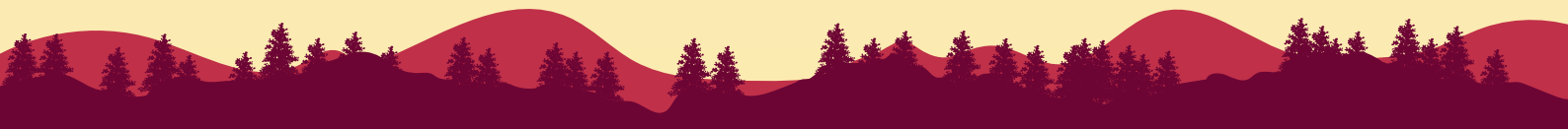


ANTES DE SALIR:

- 1.- **Infórmate de la Meteorología en los días previos.**
- 2.- **La puntualidad es sagrada.**
- 3.- **Elige recorridos que se adapten a tus posibilidades:** Infórmate antes de salir de su nivel de dificultad, sus etapas y puntos de fuga ó posibilidades de abandono. Ojo que si no estás asegurado los rescates se pagan.
- 4.- **Mide tus fuerzas y capacidad** y jamás te presentes a una ruta si no estás preparad@ para soportar el nivel de dureza con el que está anunciada la ruta.
- 5.- **Antes de comenzar la ruta,** es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono y algo de azúcar para que nuestro organismo pueda aguantar el esfuerzo que se realizará durante la misma.

DURANTE LA RUTA:

- 1.- **Respetar siempre al guía de ruta.** Nunca se debe caminar por delante de él, ni por detrás de la persona que vaya haciendo la función de guía de cola.
- 2.- **Se respetuoso cuando el guía vaya a dar una charla,** durante las explicaciones guarda silencio.
- 3.- **No caigas en el síndrome de querer llegar el primero a la cumbre.**
- 4.- **Si tienes que estar de vuelta a una hora determinada** mejor no vengas a la ruta y así no llegarás tarde a tu compromiso.
- 5.- **Al llegar a todo cruce de caminos,** bifurcación o lugar que se preste a confusión realizaremos una parada técnica de reagrupamiento.
- 6.- **Si por cualquier motivo de repentina urgencia,** cualquier compañer@ decide abandonar el grupo para finalizar la ruta de forma mas rápida por su cuenta y riesgo. Se lo notificará siempre al guía o coordinador de la ruta
- 7.- **Dosifica el esfuerzo durante la marcha,** si la ruta se te hace demasiado fácil, no abandones el sendero para crestear o caminar por zonas mas complicadas y expuestas donde podrías accidentarte fácilmente.
- 8.- **Si no tienes experiencia previa,** comienza por rutas de perfil medio-bajo, que también pueden tener un gran valor paisajístico. Poco a poco se irá cogiendo resistencia y potencia.
- 9.- **La botella o cantimplora,** debe ser al menos de 1,5 litros (mejor 2 litros) es IMPRESCINDIBLE, lleva el doble de agua en verano y si es posible métela en el congelador la noche antes.
- 10.- **Deja la montaña como te gustaría encontrarla,** llévate tu basura e incluso la ajena. El material orgánico (pieles de fruta...) también contamina visualmente.
- 11.- **No arranques flores, ramas...** para que todo el mundo pueda disfrutar de ella, ni molestes a la fauna.
- 12.- **Las puertas o pasos que necesitamos abrir deberán quedar cerrados** al pasar el último de nuestros compañeros por allí.



- 13.- **Nunca hagas fuego, es un peligro**, y ten cuidado con los cigarrillos mal apagados, son los principales causantes de incendios no provocados.
- 14.- **Respeta las sendas establecidas**. Nunca camines por sembrados.
- 15.- **Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua**.
- 16.- **Los perros deben ir atados** en los tramos mas estrechos de caminos, senderos o lugares de mayor dificultad y al cruzarnos con otras personas.
- 17.- **Las subidas empinadas**, tómatelas con calma, con pasos cortos y en zig-zag, ayudándote de un bastón y si llevas los dos mucho mejor.
- 18.- **Al descender pendientes pronunciadas**, al igual que las fuertes ascensiones, hazlo con pasos cortos y en zig-zag, ayudándote de los bastones.
- 19.- **Si no has acudido a la ruta en tu propio coche**, debemos adaptarnos al compañero que lo lleva.
- 20.- **En caso de accidente conserva la calma**, no te precipites y pide ayuda.

EL GUÍA:

- 1.- **El guía de la ruta es el que se ha ofrecido**, estudiando, explorando y planificando una ruta.
- 2.- **Todos los componentes de la ruta** deberán seguir las directrices del guía.
- 3.- **El guía irá a la cabeza del grupo**, que marcará el ritmo, dependiendo del grupo que lleve y nunca debería ser sobrepasado por ninguno de los participantes.
- 4.- **Otro guía irá situada en la cola del grupo** y siempre permanecerá en esa posición cerrando la expedición.
- 5.- **El grupo en todo momento deberá permanecer junto** o separado a una distancia razonable.
- 6.- **En caso de que parte del grupo se separe en una excursión**, saliéndose de la ruta inicial, el guía podrá suspender la ruta o tomar cualquier responsabilidad..
- 7.- **Confirmar siempre su asistencia y la de quienes vengan con él**.
- 8.- **En cada salida debería haber un equipo de primeros auxilios**.
- 9.- **El club deberá disponer mínimo de 2 walkie-talkie**. Uno deberá ser llevado por el guía y el otro por la persona que vaya en cola.
- 10.- **En caso de accidente de algún senderista**, el grupo en general decidirá lo más conveniente. Así mismo ningún componente del grupo podrá regresar solo o quedar aislado del grupo.
- 11.- **En nuestras marchas no dejaremos a nadie atrás**. Cualquiera puede tener un mal día. En nuestras rutas cada uno es responsable de si mismo y de todos a la vez.

¡QUÉ LA ÚNICA HUELLA QUE DEJES SEA LA DE TUS BOTAS!

