

NORMAS SENDERIMO INCLUSIVO ESFUERZA 2026

NORMAS A SEGUIR EN RUTA:

- Nunca se podrá superar al monitor/a que encabeza al grupo
- Nunca se podrá quedar detrás del monitor/a que cierra el grupo
- Si no quieres perderte, no pierdas de vista al que está delante o a los/as monitores/as.
- Se seguirán las instrucciones de los/as monitores/as.
- Los/as monitores/as ayudarán a los usuarios/as que más lo necesiten durante la ruta, pero buscando que consigan, en la medida de lo posible, el grado de autonomía necesario para relajar la ruta por ellos/as mismos/as. El/la acompañante del/a usuario/a estará a su cargo durante la ruta.
- No está permitido fumar, consumir alcohol o cualquier otro tipo de drogas o estupefacientes durante la actividad.
- Repeta los horarios programados por la organización.
- Disfruta del camino

NORMAS MEDIOAMBIENTALES Y DE SOSTENIBILIDAD:

- Lleva toda tu basura en tu mochila hasta el contenedor más cercano. No tires nada al suelo. Incluso los restos biodegradables (Por ejemplo, pelus de fruta o pañuelos)
- Respecta el trazado de la ruta, no tomes atajos sobre todo en zonas sensibles de vegetación o de erosión.
- Respecta a la población local y a sus propiedades.
- Respeta el patrimonio y la naturaleza. No arranques plantas, flores, etc. no molestes a los animales ni recolectes minerales o rocas.
- Respeta y disfruta del silencio de la naturaleza, no grites sin motivo.

SEGURIDAD EN RUTA

- Si existe acera o arcén, se caminará por ella, y si no existe, se circulará por la calzada, lo más pegado posible al borde.
- En vías fuera de poblado, carreteras y pistas con tráfico rodado, al ser un grupo dirigido se circulará por la DERECHA. Si son varias las personas, deberán ir una detrás de otra, en fila india.
- En caso de necesitar cruzar, se deberá hacer por los lugares más seguros y con mayor visibilidad, indicados por los/as monitores/as. NUNCA se cruzará fuera de los lugares indicados por los/as monitores/as.
- Por la noche o en condiciones climatológicas ambientales adversas que disminuyan sensiblemente la visibilidad, se llevará algún elemento luminoso o retrorreflectante homologado.
- No te expongas a situaciones de riesgo innecesariamente, ni al resto del grupo. No te aproximes a precipicios, acantilados o subas a lugares de difícil acceso o peligroso.
- Los/as monitores/as podrán variar la ruta y los horarios por motivos de seguridad y por otras condiciones organizativas.
- Los/as monitores/as podrán determinar el abandono de la ruta de aquellos participantes que no se encuentren en condiciones de continuar según el criterio de la organización.

Cada Participante o su tutor/a legal en su caso, con la inscripción manifiesta encontrarse en una forma física y mental que le permita afrontar el esfuerzo, y asume el riesgo de esta actividad.

Los/as participantes o sus tutores/as legales, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente las presentes Normas y las Bases de Senderismo Inclusivo Esfuerzo 2026.