



Hacer senderismo nos traslada a otro lugar, diferente del que estamos acostumbrados a ver, y eso nos provoca diferentes sentimientos. Estamos activando al cuerpo, y es que el senderismo no es más que una actividad aeróbica, lo que provoca en nuestro cuerpo multitud de beneficios: Nuestra sangre circula con más fluidez, podemos respirar mejor y nos ayuda a liberarnos, reduce el colesterol LDL, nos ayudará a conciliar mejor el sueño. Pero sobretodo nos socializa ya que hacer senderismo en grupo crea adicción y mucha.

NORMAS SENDERISMO

MONTAÑEROS DE ARAGÓN DE BARBASTRO

Hacer senderismo nos traslada a otro lugar, diferente del que estamos acostumbrados a ver, y eso nos provoca diferentes sentimientos. Estamos activando al cuerpo, y es que el senderismo no es más que una actividad aeróbica, lo que provoca en nuestro cuerpo multitud de beneficios: Nuestra sangre circula con más fluidez, podemos respirar mejor y nos ayuda a liberarnos, reduce el colesterol LDL, nos ayudará a conciliar mejor el sueño. Pero sobretodo nos socializa ya que hacer senderismo en grupo crea adicción y mucha.

Sin embargo, hay que tener en cuenta, que el senderismo en grupo presenta unas características que a veces no tenemos en cuenta. Depositamos nuestra confianza en el coordinador del grupo y además le trasladamos una responsabilidad que puede afectar al club de montaña, a guías profesionales y “benévolos” e incluso amigos o compañeros más experimentados.

Ante los tribunales y juzgados penales, el responsable en actividades de montaña puede ir a la cárcel, si bien el Código Penal prevé otras penas, como multas o la inhabilitación para ejercer una actividad.

En razón a esta situación, Montañeros de Aragón de Barbastro, ha elaborado estas normas que todo senderista deberá conocer, aceptar y rubricar.

1.-Para realizar cualquier Actividad programada por el Club hay que ser socio y tener la Licencia Federativa en vigor.

2.-En cada Actividad de Senderismo organizada por el Club habrá dos Responsables que velarán por el buen desarrollo de la Prueba y de la organización de la misma.

3.-Estos responsables informarán a los participantes, días anteriores a la salida, de sus características, dificultad, horario, equipamiento necesario, posible climatología, etc. Al comienzo de la prueba se realizará una concentración en la que se explicará la ruta, zonas de especial dificultad, lugares de almuerzo o comida, equipamiento que debe aportar cada senderista...

La falta de equipamiento o inadecuado supondrá la imposibilidad de realizar la prueba.

4.-Un Responsable irá a la cabeza del grupo, que marcará el ritmo y nunca podrá ser sobrepasado por ninguno de los participantes.

5.-El otro Responsable irá situado en la cola del grupo y siempre permanecerá en esa posición cerrando la expedición.

6.-Los senderos se clasifican, según su dificultad, en Bajos, Medios y Altos. Según define el sistema MIDE.

7.-Los Socios del Club que se vayan incorporando tendrán que realizar y superar de forma satisfactoria dos Actividades de dificultad Media para poder realizar una de dificultad Alta. Éstas deberán ser contrastadas fehacientemente.

8.- En estos casos serán los responsables de la Actividad los que decidirán, en última instancia, si pueden realizar la ruta. Los niveles de dificultad valorarán cuatro aspectos de dificultad distintos: severidad del medio natural, orientación en el itinerario, dificultad en el desplazamiento y cantidad de esfuerzo necesario.

9.- El participante en la actividad deberá leer las indicaciones que se le aportan, tanto por escrito como de forma verbal, ser consciente de su estado físico y psíquico y que su indumentaria sea la más adecuada para el desarrollo de la actividad presentada. Aceptar y cumplir las recomendaciones y decisiones que los guías tomen durante el transcurso de la excursión. La no aceptación de estas indicaciones puede ocasionar ser rechazado y no admitido para realizar la actividad.

10.- En caso de accidente, de algún senderista, los Responsables decidirán lo más conveniente y las medidas a tomar.

11.- Cada participante tendrá que colaborar y ayudar a los demás participantes y responsables de la actividad cuando así sea requerido, y todos los miembros del grupo se adaptarán al nivel del menos cualificado física o técnicamente. Ningún componente del grupo podrá regresar solo o quedar aislado del grupo. Deberá estar siempre acompañado de otro senderista o de un Responsable.

12.- Si las condiciones del terreno lo requieren, se determinará que la marcha se realice en fila india. En este caso, no se podrá adelantar a los que preceden, salvo que éstos cedan el puesto de manera libre y voluntaria. Esta norma será estricta en las bajadas por sendas o zonas abruptas.

13.- Todo Socio interesado en participar en alguna salida tendrá la obligación de informarse de todos los detalles o ver si al final hay cambios de planes.

14. En todo momento se tendrá un respeto absoluto al medio ambiente, evitando dejar restos de comida o basura en el monte, como también el salvaguardar la flora y fauna: como cortar y llevarse flores o plantas protegidas.

15.- La Junta Directiva puede cambiar algunas de las Actividades programadas si las circunstancias lo requieren, así como limitar el número de participantes en alguna Prueba para mayor seguridad y funcionamiento del grupo.

16.- No está permitido llevar Animales de Compañía a las Rutas oficiales programadas por el Club.

17.-La Junta Directiva, tras el informe de los responsables de la actividad, tomará las medidas oportunas en caso de que algún Socio incumpla alguna de las Normas.

18.- Aunque existe un seguro de responsabilidad civil, el Club no se hace responsable de ningún tipo de accidente o lesiones que se produzca cualquier Socio practicando cualquier Actividad de Senderismo organizada por el Club, por no atender las normas de los coordinadores de la actividad, por no llevar el material apropiado o carecer del nivel físico necesario para la práctica de la actividad. El falseamiento de alguna de estas circunstancias podrá ser causa de la privación de participar en nuevas salidas.

19.- La responsabilidad civil o penal del club y responsables de la actividad cesan automáticamente en cuanto el senderista hace caso omiso a las normas dictadas y a las advertencias que reciba en su momento por parte de los coordinadores de la actividad.

20.-Todos los Socios aceptarán estas normas para darse como enterados.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Mochila.
- Independientemente de que optemos por caminar con pantalón corto y/o camiseta de manga corta es necesario llevar ropa que nos cubra el cuerpo entero en la mochila).
- Forro polar o similar.
- Chaqueta impermeable.
- Calzado de montaña.
- Guantes (finos) y gorro fino.
- Comida y Agua (1 -1,5 litros mínimo).
- Gorra y gafas de sol.
- Crema solar.
- Linterna frontal.
- Bastones.
- Ropa de recambio para cambiarnos al final de la actividad (se deja en el vehículo de transporte).