



Hotel de Mecina Fondales
La Fuente, s/n
18416 La Alpujarra
Telf.: 958 766 241 Fax: 958 766 255

RECOMENDACIONES PARA TU ESTANCIA EN LA NATURALEZA

- ❖ No abandonen ni entierren basura. Llégatela a un servicio de recogida.
- ❖ No enciendas nunca fuego. Llévate la comida preparada.
- ❖ Cierra los portones, verjas, trancas, puertas de cabañas, etc., que te encuentres por el campo para impedir que entre o salga el ganado u otros animales.
- ❖ Respeta los caminos. Los atajos sólo sirven para deteriorar el suelo, haciendo desaparecer el sendero original.
- ❖ Los vehículos de motor son para desplazarse en carretera. No circules con ellos por pistas. No rompas con el ruido la paz del campo.
- ❖ Los perros, por norma, deben ir atados para que no molesten ni asusten al ganado o animales libres.
- ❖ Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes, productos contaminantes ni residuos.
- ❖ No arranques nunca flores ni ramas, así todos disfrutaremos de ellas.
No acampes por libre. Respeta y utiliza los lugares de acampada.

RECOMENDACIONES GENERALES

Equipo

Para realizar una excursión con éxito; con la máximas garantías de seguridad; sin problemas, es imprescindible llevar un equipo adecuado y en buenas condiciones.

De entre las partes que componen el equipo personal del senderista cabe destacar tres esenciales: calzado, mochila y vestimenta. Si se piensa vivaquear o pernoctar habrá que añadir el saco de dormir.

Calzado

- Es la parte más importante del equipo, tiene que ser flexible, sólido, resistente, transpirable, impermeable y como no cómodo.
- La suela ha de ser adherente y tener un espesor que amortigüe las irregularidades del terreno.
- Su diseño y construcción han de servir para una protección del tobillo y para evitar que entre tierra, piedras o nieve al interior de la bota.

Mochila

- Ha de tener la medida adecuada, ser útil y practica.
- Conviene que tenga bolsillos internos y departamentos exteriores para un reparto adecuado de las cosas.
- Ha de ser cómoda, sólida y resistentes.
- El respaldar y las hombreras han de ser anatómicas y adaptables. Un cinturón tendrá que permitir un buen ajuste a la cintura.

Vestimenta



Hotel de Mecina Fondales
La Fuente, s/n
18416 La Alpujarra
Telf.: 958 766 241 Fax: 958 766 255

A la hora de escoger la vestimenta es muy importante tener en cuenta la época del año y el lugar a donde se va.

- Calcetines.- Han de proteger el pie, mantenerlo seco y a temperatura adecuada.
- Jersey.- Más vale llevar dos finos que uno grueso.
- Anorac.- Puede ser fino, del tipo cangur, o grueso. En el mercado los hay de fibras sintéticas muy eficaces para un aislamiento tanto de la temperatura, como del viento o del agua. Es muy útil que tenga capucha.
- Pantalón.- Ha de permitir caminar cómodamente y darnos la movilidad que el terreno nos requiera. El pantalón corto es muy práctico.

Otras prendas que no debemos olvidar: capelina, guantes, gorra, útiles para el sol y ropa de recambio.

Botiquín

Hay que tener presente que las lesiones o afecciones importantes, a demás de requerir la presencia de un facultativo, precisan de un material y medicamentos que no podemos llevar normalmente de excursión. Por tanto, el botiquín, necesariamente será limitado, debemos llevar solamente aquellas cosas que realmente puedan resolver un problema sanitario concreto y puntual que en el transcurso de una excursión se puede presentar: Tiritas, agua oxigenada, "Betadine", aspirina, antiácido digestivo, crema solar y poca cosa más.

Comida

A la hora de planificar la comida que debemos llevar, ha de ir con relación a la duración de la actividad, a la época del año y al lugar donde vayamos.

Es preferible llevar más alimento del que realmente necesitamos para cubrir posibles imprevistos. Los bocadillos acostumbran a ser difíciles de tragar, es preferible llevar comida apetitosa y adecuada a las necesidades nutritivas que requiere el esfuerzo ha realizar.

Las galletas, chocolates dulces, frutos secos y similares son alimentos que no han de faltar en la excursión, ya que en todo momento van bien.

Caminar

El secreto para hacer una buena caminata con un desgaste físico mínimo radica en dos factores: la capacidad física (con el entrenamiento) y la técnica (con el saber).

Para caminar con conocimiento y técnica debemos tener presente las normas siguientes.

- Se ha de comenzar a caminar a un ritmo más lento de lo normal a cada persona y después seguir a un ritmo constante, sin correr y pararse innecesariamente.
- El ritmo de la marcha estará coordinado con el de la respiración.
- se ha de evitar las paradas prolongadas para no enfriar los músculos.
- Caminar con el pie plano y el cuerpo en vertical y con el centro de gravedad perpendicular a los pies. En la bajada y en la subida el cuerpo irá un poco inclinado hacia delante; a la subida se disminuirá el ritmo del paso y/o se hará más corto.

Una velocidad de 3 o 4 km. por hora es la adecuada en un itinerario plano, en una hora se acostumbra a superar un desnivel de 300/400 metros en un caminar constante y con pocas paradas.