

DECÁLOGO DEL BUEN SENDERISTA

El Club Deportivo Pozo Norte organiza, entre otras actividades, rutas senderistas para el disfrute de sus socios e invitados. El Club Pozo Norte dada la experiencia acumulada en sus años de existencia ha decidido consensuar con sus socios unas normas básicas de funcionamiento en la organización y desarrollo de las diversas rutas senderistas programadas que sean conocidas y respetadas por cada uno de los participantes en las mismas.

1º) El Club Deportivo Pozo Norte colgará en su página web cada una de las rutas programadas con el tiempo suficiente para el conocimiento de sus socios. Esta información recogerá el día de la ruta, hora de salida y llegada, medio de transporte y precio del viaje que variará en función de la ruta a realizar así como las características de la misma.

2º) Es imprescindible apuntarse en la página web del club para asistir a cada una de las rutas programadas. El plazo máximo para ello será el viernes anterior a la fecha de realización de la ruta. Caso de existir plazas vacantes en el autobús podrán asistir invitados no pertenecientes al club siempre que asista el socio que le haya invitado responsabilizándose éste del mismo y se respete el viernes como día para apuntarse.

Caso de no poder asistir a la ruta una vez apuntado, se comunicará de manera inmediata en la página web del club, preferentemente antes del viernes, para que el club disponga de las plazas convenientemente. Caso de no hacerlo, salvo casos de fuerza mayor, se deberá abonar el importe fijado de autobús y otros gastos derivados del viaje.

3º) Todo socio o invitado participante en la ruta senderista deberá ir protegido por un seguro de accidentes, ya sea de a través de su licencia federativa de montaña ya sea una licencia de carácter temporal. El club Pozo Norte facilitará tanto la obtención de la licencia federativa de montaña como la gestión de la licencia temporal. Dicha licencia temporal se abonará junto con los gastos derivados de cada ruta.

El club Pozo Norte, a través de la Federación de Montaña de Castilla-La Mancha, tiene suscrito un seguro de responsabilidad civil frente a terceros por las incidencias que puedan surgir en el desarrollo de cada una de las rutas.

4º) Si has leído detenidamente toda la información de la ruta programada, incluso la información meteorológica, la misma se adapta a tus características y decides asistir a la misma, sé puntual en la salida del autobús. Es una muestra de respeto hacia los demás. Y recuerda que no te puede acompañar ninguna clase de mascotas.

5º) Antes de cada ruta debes de preparar un equipo básico de senderista, a saber:

- Un buen calzado adecuado para la práctica del senderismo.
- Prendas técnicas que absorban el sudor y buenos calcetines sin costuras.
- Gafas de sol y protector solar.
- Guantes, gorro, bragas polares.... Sobre todo en invierno.

- Impermeable para la lluvia.
- Móvil con la batería cargada.
- Bastones para caminar.
- Provisiones alimentarias, de acuerdo con las características de la ruta, y agua en abundancia.
- Si bien el club lleva botiquín, llevar en la mochila tiritas, gasas, ibuprofeno...nunca viene mal.

6º) En cada una de las rutas programadas existe un responsable de la misma, conocedor de la ruta al que se le debe de tener respeto y colaboración por el buen desarrollo de la actividad y cohesión del grupo. Encabezará la ruta, nadie se saldrá del itinerario por él marcado, salvo en situaciones imprevistas y manifiestamente peligrosas. El grupo lo cerrará un grupo de socios que estarán en contacto visual y de radio con la cabeza del grupo.

7º) Disfruta del desarrollo de la ruta senderista. No caigas en el síndrome de querer llegar el primero ni en el síndrome de las prisas para finalizar la ruta. No se trata de una competición deportiva... pero también debes de tener en cuenta que en determinadas rutas, sobre todo en invierno, un ritmo excesivamente lento de la marcha puede perjudicar el buen desarrollo de la misma.

8º) Ten un comportamiento ejemplar durante el desarrollo de la ruta senderista. No arranques flores ni ramas. No hagas fuego. No hagas ruidos innecesarios. Recoge todos los residuos una vez que hayas almorzado. No tires productos contaminantes en fuentes, arroyos y ríos. En caso de pasar por una finca privada, deja perfectamente cerradas, puertas, vallas, verjas... para evitar el paso de ganado u otros animales. Respeta la zona de sembrado utilizando para ello los senderos existentes.

9º) Aliméntate e hidrátate bien durante la ruta. Bebe agua en abundancia así como bebidas isotónicas. Para evitar la falta de glucosa, lleva caramelos o pastillas de glucosa.

10º) En caso de accidente durante la ruta sigue el protocolo de actuación que el club te ha indicado.

Puertollano, enero de 2015.