

INFORMACIÓN XERAL

A saída efectúase media hora despois da hora de encontro. Pregámoslles paciencia, non se está a retardar a actividade, nesa media hora o persoal fai o control de inscritos.

No camiño é importante que o grupo se manteña unido e teña localizado ó seu monitor en todo momento. Cada participante deberá adaptar o seu ritmo ó do grupo.

Siga sempre as indicacións do persoal, non se desvíe do camiño e evite ruídos innecesarios.













Se padece algunha patoloxía de risco (afeccións cardíacas, alerxias, problemas respiratorios...) pola súa seguridade fágao saber ó inicio da actividade ó persoal de organización.

A actividade dispón de persoal especializado en primeiros auxilios. Se o precisase, comuníqueo ó seu monitor.

A actividade está deseñada para que vostede se relaxe, goce e aprenda.
Aprovéitea.

GRAZAS POLA SÚA COLABORACIÓN.

Sinalización das rutas de sendeirismo

	Dirección a seguir Sendeiro de gran percorrido GR		Cambio de dirección no camiño Sendeiro de gran percorrido GR
	Dirección a seguir Sendeiro de pequeno percorrido PR		Cambio de dirección no camiño Sendeiro de pequeno percorrido PR
	Dirección a seguir Sendeiro Local SL		Cambio de dirección no camiño Sendeiro Local SL
	Dirección equivocada Sendeiro de gran percorrido GR		Cambio brusco de dirección no camiño Sendeiro de gran percorrido GR
	Dirección equivocada Sendeiro de pequeno percorrido PR		Cambio brusco de dirección no camiño Sendeiro de pequeno percorrido PR
	Dirección equivocada Sendeiro Local SL		Cambio brusco de dirección no camiño Sendeiro Local SL

ANTES DO CAMIÑO...

Prepare unha mochila cómoda para levar só o necesario: auga, froitos secos, pasas ou galletas son saudables e pesan pouco.

Roupa a imprescindible segundo o tempo, aínda que un chubasqueiro nunca está de máis.

Utilice calzado axeitado, cómodo e usado noutras ocasións.

Non se esqueza do protector solar adecuado ó seu tipo de pel e unha gorra ou pucho para protexerse do sol.

NO CAMIÑO...

Hidrátese regularmente inxerindo auga ou bebidas ricas en sales minerais.

Trate de manter un ritmo constante ó camiñar, co que se sinta cómodo.

Non teña présa ó comezar o camiño, queda moito por andar.

Se ten algunha molestia ou se atopa mal fágao saber ó persoal de organización da actividade.

Aplíquese protector solar antes de iniciar o camiño e regularmente durante o mesmo.

PARA CONSERVAR O MEDIO NATURAL...

Non acenda fogueiras, nin arroxen cabichas acesas ó chan; o maior perigo para a natureza é o lume.

O lixo disperso polo monte deteriora a paisaxe e é foco de infeccións e incendios. Utilice unha bolsa para gardalo e tiralo á volta.

Respecte o medio natural, as plantas, as rochas, os animais, os sinais e as instalacións. Se a vostede tamén lle gusta esta zona axúdenos a conservala.

GRAZAS POLA SÚA COLABORACIÓN.