

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.