

## **RECOMENDACIONES SENDERISMO.**

- Antes de salir prepara tu ruta y consulta la información meteorológica.
- Lleva siempre equipo suficiente: agua, ropa de abrigo, chubasquero, un pequeño botiquín y el teléfono móvil bien cargado.
- Comunica en el centro de acogida, en la oficina de información, a algún amigo o familiar que ruta vas a realizar.
- No te salgas de los caminos y senderos.
- No recolectar especies vegetales ni animales. Muchas especies por insignificantes que parezcan están protegidas por la ley. Mejor llévate una foto.
- Lleva a tu perro atado o a una distancia en la que puedas controlarlo. Recuerda que estas en un lugar donde hay ganado y animales salvajes.
- Los caminos por los que vas a circular son el escenario de muchas actividades (forestales, ganaderas, agrícolas...). Mantén una actitud respetuosa con la población local.
- Respeta el medio ambiente, no dejes envoltorios de barritas ni ningún tipo de basura.
- Disfruta de la naturaleza, sin ruidos y sin prisas.
- NO acampar ni hacer fuego salvo en las zonas permitidas y señalizadas para ello.
- RESPETA LOS CERRAMIENTOS, ZARZOS O CANCELAS. CIERRALOS UNA VEZ SUPERADOS.

## **URGENCIAS 112**