



# Practicar senderismo de forma segura



## 1 - Consulta el tiempo

Consulta siempre las previsiones meteorológicas para evitar complicaciones (tormenta, lluvia, viento, olas de calor....)



## 2 - Viste adecuadamente

Viste indumentaria adecuada para el senderismo y el tiempo atmosférico (calzado, ropa, sombrero, protector solar, chubasquero,...)



## 3 - Lleva agua

Hidrátate bien antes de comenzar. Lleva contigo agua y comida no perecedera en una cantidad mayor de la que preveas necesitar.



## 4 - Mantén el contacto

Lleva un teléfono móvil e informa a tus parientes cercanos de tus planes de senderismo.



## 5 - Forma equipo

Practica senderismo con otras personas si fuera posible. Presta atención a los miembros de tu equipo.



## 6 - Sé honesto

No sobrepases tus límites y planifica tu sendero de acuerdo a tus habilidades.



## 7 - Sigue el sendero

Disfruta de la belleza del paisaje natural, pero mantente en senderos señalizados.



## 8 - Sé responsable

Sé el senderista responsable que respeta las reglas por su seguridad y para salvar los recursos naturales del sendero para futuras generaciones.



[www.trailgazers.eu](http://www.trailgazers.eu)

Trail Gazers Bid está cofinanciado por el Programa Interreg Area Atlántica a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional.



**Interreg**  
**Atlantic Area**  
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION