



## NORMAS BÁSICAS PARA LAS EXCURSIONES DE MONTAÑA

- **EQUIPAMIENTO BÁSICO**

Botas, impermeable/capa, mochila, frontal/linterna, silbato, bastones, comida, agua, ropa y equipamiento adecuado a las condiciones meteorológicas esperadas y algo de abrigo, por si acaso. También ropa de cambio, especialmente calzado.

- **AUTOBÚS**

Como norma general, aquellos asistentes que cojan el bus en Plaza América, cargarán sus mochilas y bolsas por el lado del conductor. Los del resto de paradas, por el otro lado.

Al apearse para empezar la ruta, deben sacar primero sus pertenencias los que las tengan más cerca de las puertas. Al finalizar la ruta, los primeros que lleguen y se cambien, tratarán de no colocar sus pertenencias encima de las del resto, ya que pueden ser de compañeros que aún no han llegado y que, por lo tanto, todavía se tienen que cambiar. Así mismo, es necesario cambiar el calzado para no ensuciar el bus.

- **BASTONES /PIOLET**

OBLIGATORIAMENTE en el maletero, protegidos con sus tapones. Durante la marcha, si no se utilizan, han de estar sujetos a la mochila con los tapones, nunca llevarlos en posición horizontal, pues son peligrosos para los compañeros.

- **“LA FUEYA”**

Es nuestro mapa-guía básico de ruta, elaborada por el guía o con las indicaciones de éste. Se entrega en el bus antes de empezar la actividad. En ella se recoge el MIDE (método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones) y es recomendable descargarla previamente en nuestra web para conocer las condiciones de la ruta.

- **GUÍA / EQUIPO DE RUTA**

El Guía es quién dirige la excursión, quién marca el ritmo y las paradas y quién tiene la decisión de variar la ruta por circunstancias sobrevenidas, por lo tanto, debe respetarse que vaya en cabeza. También han de atenderse las indicaciones de quien hace de cierre.

- **DURANTE LA MARCHA**

Importante no perder de vista al de delante ni al de atrás. Si alguien se confunde de camino, por no ver al que le precede, arrastrará con él a los que le siguen. Si no se puede mantener el ritmo del de delante, es preferible dejar pasar al siguiente. En el peor de los casos, ante una duda de cuál es el camino por el que continuar, vale más esperar al cierre, que tiene el track, que tomar una decisión equivocada. Es importante ir todos agrupados y no hacer paradas innecesarias.

- **AGUA**

Aunque en “La Fueya” solemos indicar las fuentes que hay en la ruta, debemos llevar suficiente para todo el trayecto en previsión de que estén secas o haya cambios en el recorrido.

- **ABREVADEROS, PILONES Y CHARCAS**

NUNCA se deben lavar botas, bastones, polainas... en ellos, ni remover el fondo, tanto porque son bebederos de animales, como porque se modifica su frágil hábitat, donde pueden vivir algunas especies de anfibios en situación de protección. Este tipo de actividades están prohibidas según la Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad.