

SENDERISMO CONSEJOS DE SEGURIDAD

Aunque el senderismo es una actividad apasionante y todos nuestros senderos son de escasa longitud y dificultad, debes de tener cuidado porque te lleva a una situación en la que te encuentras en soledad con la naturaleza, por lo que debes de tomar unas pequeñas **precauciones** antes de lanzarte a la aventura:

1. **Ruta:** Asegúrate de la **dificultad** que presenta el camino que vas a realizar. No es recomendable tratar de hacer un camino demasiado difícil para tu grado de preparación física.
2. **Hidratación:** Siempre lleva **líquidos** para poder hidratarte durante el trayecto.



3. Llevar **calzado y vestuario adecuado**.
4. Llevar algún **medio de comunicación**, como el móvil con la batería cargada para poder comunicarnos en caso de necesidad.
5. **Fauna:** Antes de partir infórmate de los posibles animales que pueden aparecerte en el camino y respeta tanto a ellos como su entorno lo máximo posible.
6. **Tiempo estimado por trayecto:** No te fíes de lo que tardas en la ida para controlar lo que tardarás en la vuelta. Recuerda que **lo que se sube se baja**, y viceversa, por lo que puedes tardar más o menos. Esto es importante para que no se te haga de noche en el monte.
7. **Seguridad y previsión:** Y, en general, utiliza siempre el **sentido común**, para poder mantener un nivel de seguridad óptimo en tu trayecto y no tener que lamentarte después, ni estropear una buena jornada de diversión en la naturaleza