

Club; G.A.S. y Montaña Ciudad de León



NORMAS INTERNAS CLUB G.A.S Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN

NORMAS INTERNAS CLUB G.A.S Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN, Las actividades de Senderismo, están abiertas a la participación de cualquier persona. Pudiendo asistir personas ajenas al grupo. El Club GAS y Montaña Ciudad de León, fomentará la participación de invitados con el objetivo de que otras personas conozcan nuestras actividades y decidan formar parte de nuestro Club, siempre avalados por socios del mismo.

En cada actividad se establecerán los extremos que se deben Cumplir para participar como invitado. Los participantes menores de edad estarán en todo momento bajo la responsabilidad de sus padres o tutores. Es conveniente seguir una serie de normas para que nuestra estancia en la montaña sea lo más agradable posible y para que futuros excursionistas también puedan disfrutarla.

Los participantes deberán cumplir, en el desarrollo de cualquiera actividad de montaña y senderismo, con las normas que a continuación se

Exponen:

1.- En el desarrollo de las rutas todos han de seguir el camino marcado por los coordinadores.

Toda circunstancia que surja en desarrollo de la ruta deberá ser comunicada a los Coordinadores o cualquier miembro de la Junta Directiva, para que se pueda dar una correcta solución

Las personas que incumplan las instrucciones de los Coordinadores en cada una de las rutas, lo hacen exclusivamente bajo su responsabilidad, quedando por lo tanto la organización del grupo y los propios coordinadores libres de cualquier responsabilidad sobre los acontecimientos que pudieran tener lugar como consecuencia de dichos incumplimientos.

En cruce de carreteras, caminos o cualquier intersección, siempre hay que hacer caso de a los Coordinadores del grupo y esperar que nos den paso en el mejor momento sin peligro para ninguna persona del grupo. Por circunstancias de ruta si el coordinador principal abandonara la cabeza avisará al coordinador medio para ocupar su puesto y mantendrán comunicación telefónica para darlas instrucciones necesarias, los Coordinadores cuando se va en grupo, procuraran reagrupar al mismo para que no se encuentre nadie en un abandono, por eso es interesante que nadie se separe del mismo

2.- Queda totalmente prohibido todo lo que suponga un atentado contra el medio y el entorno natural, por lo que no está permitido recolectar plantas, molestar a la fauna, recoger piedras o cualquier elemento natural del paisaje y dejar rastro de nuestra visita.

Recordemos que la naturaleza es un bien a disfrutar por todos y que tras nosotros vendrán otros senderistas. Somos amigos de nuestros bosques, montes de la flora y fauna, por lo tanto no arranquemos plantas de nuestros montes. Respetemos las sendas ya hechas y no cruzar campo a través.

3.- Los participantes deberán respetar la normativa del espacio natural en el que se desarrolla la actividad, todo comportamiento en contra de las normas será responsable la persona que lo realice y bajo su responsabilidad radican las sanciones que pueda recibir de los agentes forestales pertinentes o entidades de medio ambiente responsables. Si detectamos un punto peligroso, avisar a todo el grupo mediante turnos en ese punto.

4.- Se exige respeto por todos y cada uno de nuestros compañeros, especialmente por las personas mayores, menores o que cuentan con alguna dificultad y caminan con el grupo.

5.- Los participantes deberán seguir las instrucciones de los Coordinadores o de la Junta Directiva durante todo el transcurso de la actividad, la persona que no desee continuar con la actividad o desee realizar una actividad no programada deberá comunicárselo a los Coordinadores o personal de la Junta Directiva que en ese momento se encuentre para que tengan conocimiento de la situación, y en ese mismo momento esa persona ya no formará parte de la actividad. Recordemos que “los coordinadores ayudan al grupo y el grupo a los coordinadores”.

6.- La equipación adecuada es fundamental para el bienestar y comodidad de los participantes así como para realizar la actividad con suficiente seguridad. Lo primero que tenéis que tener en cuenta es que si sólo vamos a practicar un senderismo sencillo, es decir, si no vamos a realizar grandes ascensiones o a exponernos a enormes temporales de viento y frío, no vamos a necesitar ropa muy técnica ni de mucha calidad, por lo que el precio es uno de los elementos fundamentales a tener en cuenta a la hora de elegir.

Equipo básico:

- Pantalón: Ha de ser cómodo y amplio para tener una total libertad de movimientos y, al mismo tiempo, confeccionado en un tejido resistente para que no se rompa al menor roce con una piedra o un zarzal.

- Botas: Son una de las partes más importantes de nuestra equipación. Lo mejor son unas, flexibles, ligeras y con una suela labrada. No conveniente utilizar zapatillas de deporte si nos vamos a mover por senderos de montaña, ya que es muy fácil resbalar con ellas. Además, nuestros tobillos no están protegidos como con las botas.

- Camiseta térmica o camisa: Dependiendo de la temperatura y del esfuerzo que vayamos a realizar utilizaremos una cosa u otra.

- Forro polar o jersey: Un buff también viene muy bien. Si lo llevamos en el cuello nos libraré del frío en invierno y de las típicas quemaduras del sol en el cogote durante el verano.

- Gorra o gorro: Fundamental para proteger nuestras cabezas del sol en verano y del frío en invierno.

- Chubasquero: para defendernos del viento y de los cambios bruscos de tiempo. Es conveniente llevarlo siempre.

- Gafas de sol: para proteger los ojos de las inclemencias climatológicas

- Bastón o bastones: Viene bien para prevenir lesiones de rodillas. En invierno: Si vamos a practicar una actividad por la montaña, habrá que tener en cuenta algunos cambios en nuestro equipo, ya que nos vamos a enfrentar a unas condiciones climatológicas bastante más duras. Por ejemplo, las botas deberán ser mucho más resistentes y robustas que las anteriores para que, si fuese necesario, podamos andar por nieve y nuestros pies no se mojen ni pasen frío. La ropa interior tendrá que ser térmica, ya que deja transpirar. El gorro ahora será de lana y nos podremos cubrir

las orejas con él, algo que se agradece mucho cuando el viento pega fuerte. El último elemento fundamental en una salida invernal son los guantes o manoplas y polainas cuando haya nieve, barro, etc.

7.- La actividad se hace en grupo por lo que hay que respetar en todo momento el ritmo que marquen los Coordinadores que será el adecuado para el buen desarrollo de la misma.

8.- Las personas que decidan realizar acciones peligrosas o que puedan poner en peligro al grupo serán responsables de las consecuencias que se determinen, analizadas todas y cada una de las circunstancias peligrosas.

9.- Con la inscripción efectuada, EL CLUB G.A.S. Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN entiende que el participante reúne las condiciones personales físicas y psíquicas adecuadas para participar en la actividad, no haciéndose responsable de circunstancias particulares sanitarias ni de otra índole que no hayan sido comunicadas anteriormente a los responsables de cada actividad. En caso de accidente no hay responsabilidad objetiva, pues el CLUB G.A.S Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN no es empresa y no tiene la carga o exigencia de contratar un seguro obligatorio para los asociados y participantes, los cuales viajan. Bajo condiciones preestablecidas.

10.- UNOS PEQUEÑOS CONSEJOS PARA EL LA PRÁCTICA DE LA MONTAÑA Y EL SENDERISMO DEL CLUB G.A.S. Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN

Planificación de la ruta:

- Avisa antes de salir a dónde te diriges. Di siempre a un familiar o a un conocido cuáles son tus planes, porque así, en caso de accidente o cualquier otro imprevisto, tu rescate o localización será más sencilla.
- Aunque no esté expresamente prohibido, no lo hagas. No cruces campos de cultivo y si tienes que abrir vallas, ciérralas de nuevo.
- Circula o camina sólo por las carreteras, caminos o senderos. Si nos salimos de ellas lo único que conseguiremos es erosionar irreversiblemente el entorno.
- No arranques nada. Mucha gente tiene la costumbre de arrancar flores, ramas o incluso de pisar pequeños animales sin saber que todos ellos tienen su función en la naturaleza. Respétalos.
- Cuida el agua. Cuando llegues a una fuente o un arroyo, intenta no ensuciarlo. El agua es la fuente de la vida y un bien muy preciado.
- No hagas fuego. Para la práctica del senderismo no es necesario realizar fuego. El fuego es el mayor peligro para el monte.
- Valora tu nivel. No te pongas metas muy duras si no estás seguro de poder conseguirlas. Además, recuerda que en la montaña no hay nada fácil, y el riesgo cero no existe.
- Deja la montaña como te la has encontrado. No dejes basuras ni otros restos, aunque pienses que son biodegradables. Lleva contigo una bolsa de plástico donde poder recogerlos.

En definitiva, el excursionismo es para disfrutar de la montaña y, respetando estas normas, si otro día volvemos a realizar esa misma excursión nos gustará encontrarnos todo como lo recordábamos. Déjalo como estaba y cuídalo como si fuese tuyo.

El material, ahora que ya hemos visto toda la vestimenta que debemos llevar en una salida, sólo nos queda por ver qué material nos debe acompañar en toda excursión. Para transportarlo, en una salida de un solo día, con una mochila de 25 o 30 litros tenemos más que de sobra, en la que llevaremos. Una cantimplora: Las de litro y litro y medio son más que suficientes para salidas de no más de cuatro horas. De

todos modos, antes de partir es mejor informarse de si podremos aprovisionarnos de agua durante el camino.

Alimento necesario para reponer fuerzas durante el camino, muy aconsejable la fruta. Un silbato: En caso de niebla o de que nos perdamos nos será muy útil para que nos localicen. Crema solar: importantísima para evitar las dolorosas quemaduras del sol. Protector labial.

Mapa y brújula. Puede ser sustituido por GPS. Papel higiénico. Navaja multiusos: Estas prácticas navajas nos pueden sacar de más de un apuro. Bolsas de basura: Como hemos comentado en el apartado de normas, nunca dejes restos de ningún tipo en la montaña, aunque creas que son biodegradables. Llévatelos en una bolsa y los depositas cuando regreses en una zona preparada para ello.

Botiquín: Un pequeño botiquín con el material más básico nos puede evitar males mayores en caso de sufrir algún percance. Aunque no hay costumbre de incluirlo en la lista de material para las salidas, nunca debe faltar en nuestra mochila. No se trata de llevar todo un hospital a nuestras espaldas, sino de tener lo más básico para esos pequeños incidentes que podemos sufrir en nuestras salidas, como torceduras, cortes con alambradas o zarzales, picaduras, etc.

El botiquín de un excursionista debería ir provisto de: —Tijeras o cúter —Esparadrapo —Pinzas (como las de depilar) —Goma para torniquetes —1 venda normal —1 venda elástica —Gasas estériles —Analgésicos (aspirina, etc.) —Puntos de sutura adhesivos —Antiinflamatorio —Antiséptico (Betadine) — Vaselina, los diabéticos añadir sus medicación, sin olvidar otros como anti diarreicos, antihistamínicos, etc., pero siempre hemos de tener en cuenta que deben ser medicamentos que conozcamos y sepamos utilizar.

Efectos personales: llevar por si acaso dinero, el DNI, Licencia Federativa, carné del Club GAS y Montaña Ciudad de León o cualquier otro documento identificativo.

Cámara de fotos, papel y bolígrafo, teléfono móvil (batería cargada).

Es necesario llevar ropa adecuada a la ruta a realizar. Incluir algo por si cambia el tiempo (guantes, parka, etc) Llevar suficiente agua (1.5 l / persona como mínimo.

.. Como equipos de emergencia incluir un silbato, una manta térmica, es responsabilidad de cada uno llevar un móvil cargado.

Informar antes como es la ruta, desnivel, dureza, duración o si algo no te ha quedado claro. Valora adecuadamente tu estado y capacidad. No adelantar al Coordinador guía del grupo, ni quedarse por detrás de él, ya que es el que cierra la ruta. Seguir la ruta indicada. Avisara los Coordinadores del Grupo si comienzas a estar muy cansado, no te encuentras bien o te ha pasado algo. Seguir y aceptar de buen grado las indicaciones que se realicen

. CONSEJOS EN CASO DE ACCIDENTE: - Mantén la serenidad, asegura al herido y practica los primeros auxilios.

- Piensa en el aviso más rápido, móvil, refugio, radio, etc...

- No dejes solo al herido. Si no hay otra opción: abrígalo y deja comida y líquido. - Señala el lugar para localizarlo después.

- Informa a los Grupos de Socorro (112 emergencias) sobre:

1.- Descripción del accidente, número de heridos, lesiones y gravedad.

2.- Cuándo y dónde ha ocurrido. GPS si hubiera o referencia del lugar, como la ubicación del teléfono móvil.

3.- Condiciones meteorológicas.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD POR LA MONTAÑA

Procura no ir solo y deja dicho dónde vas.

- Planifica tu excursión.

- Utiliza los mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los Coordinadores de montaña.

- Haz cálculos realistas en cuanto al horario. No te sobrestimes, guarda fuerzas para el regreso.
- Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar, la montaña, siempre estará ahí, y en otra ocasión podrás volver a disfrutar de ella.
- Consulta las previsiones meteorológicas. Atención a las tormentas en los barrancos.
- No olvides que en la montaña son muy frecuentes los cambios de tiempo bruscos.
- Llévate un teléfono móvil, y recuerda el número general de emergencias: 112. - -
- Acude a los cursos de formación y reciclaje de los Clubes y Federación de Montaña.
- Durante la semana cuida tu preparación física. El equipo con esmero.
- Disfruta intensamente, pero con prudencia y paciencia. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario.
- Lleva siempre el equipo adecuado. En verano, no olvides un gorro, gafas de sol y protección solar; en invierno, abundante ropa de abrigo, preferentemente por capas. En todas las épocas, llévate algo para la lluvia y un calzado adecuado para la montaña. -
- Nunca olvides el agua y la comida. No te fíes de encontrar una fuente en el camino. Es muy útil llevar alimentos energéticos (barritas de cereales con miel, frutos secos, chocolate...), a parte de lo que lleves para la hora de comer o almorzar.
- No beber de manantiales excepto en los señalados como de agua potable.
- No ingerir semillas o frutos de la flora autóctona que pueden ser tóxicos a pesar de su aspecto apetitoso.

DESPUES DE LA MARCHA:

Dos normas obligadas:

Rehidratación con aporte de sal, azúcar y líquidos.

Comida equilibrada, un buen cuidado de los pies y descanso del cuerpo para pensar en la próxima marcha.

Y respete la frase: "Llévate sólo tus recuerdos, deja sólo tus pisadas"

LA JUNTA DIRECTIVA CLUB G.A.S Y MONTAÑA CIUDAD DE LEÓN

FIRMADO LA JUNTA DIRECTIVA

JOXAN DE LA MADRID GONZALEZ



YOLANDA ALVAREZ ALVAREZ



LUIS DONOSO GUERRA




MARIA JESUS LINARES LOPEZ

EVELIO PALACIOS MERINO

