

SENDERISMO: NORMAS Y CONSEJOS

El documento **Senderismo: Normas y Consejos** se complementa con el **Reglamento y Normas de Funcionamiento Interno** del Centro Europeo de Barcelona, y se trata de una recopilación de indicaciones, recomendaciones y obligaciones dirigida a todas las / los participantes en las excursiones colectivas que contemplan la realización de actividades físicas y deportivas en el medio natural: rutas a pie, itinerarios con raquetas de nieve y recorridos de marcha nórdica.

Hay que tener presente que, de acuerdo con la filosofía de Centro Europeo, **la finalidad de estas excursiones es cultural**, intentando que los / las asistentes conozcan el patrimonio natural y / o histórico de las zonas visitadas, gracias a las explicaciones de las / de los Responsables de Excursión y / o Actividad (Guías Acompañantes de Montaña, Guías de Excursionismo, Instructoras / es de Marcha Nórdica y Licenciadas / os en Biología o Historia).

En consecuencia, y sin olvidar los incuestionables beneficios para la salud que conlleva la práctica de las actividades físicas y deportivas mencionadas, es importante recordar que **son excursiones pensadas para personas amantes de recibir explicaciones culturales y que no fundamentan su asistencia en motivos únicamente y estrictamente deportivos y / o competitivos**.

Todos los recorridos están detallados para que los / las usuarios / as puedan elegir los que mejor se adapten a su estado de forma y / o a su experiencia en este tipo de actividades físicas y deportivas en el medio natural. A tal efecto, **es necesario leer detenidamente los programas detallados**, donde se indican los **datos técnicos objetivos** de cada actividad (longitud, desnivel acumulado, tipo de camino, ...) así como también el **nivel de exigencia orientativo** asignado.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

- La Dirección del Centro Europeo considera que toda persona que asista a excursiones que incluyan actividades físicas y deportivas en el medio natural:
 - ha leído los programas detallados antes de inscribirse,
 - acepta todas las indicaciones existentes en las diferentes versiones del documento Senderismo: Normas y Consejos,
 - acepta todas las indicaciones existentes en el Reglamento y Normas de Funcionamiento Interno del Centro Europeo, y
 - acepta ser la única persona responsable de las consecuencias y perjuicios que le pueda originar en hacer caso omiso de las obligaciones, consejos e indicaciones que se exponen.
- El no leer los programas detallados, ni el Reglamento y Normas de Funcionamiento Interno del Centro Europeo, ni ninguna de las diferentes versiones de la hoja de Senderismo: Normas y Consejos, o bien, el desconocimiento de su existencia, no exime al participante de sus responsabilidades.
- El objetivo de estas excursiones es estrictamente cultural, evitando el espíritu competitivo y riesgos innecesarios.
- Antes de asistir a una actividad en el medio natural realizada por el Centro Europeo, es obligatorio:
 - leer la última actualización del documento Senderismo: Normas y Consejos.
 - leer el programa de la excursión y los detalles técnicos de la actividad.
- Evitar la realización de actividades físicas y deportivas en el medio natural si no se posee el estado de salud ni la condición física óptimos. Es muy importante consultar al médico previamente. Se aconseja que las personas que no practiquen una actividad física y / o deportiva con regularidad, se sometan previamente a una revisión médica y / o una prueba de esfuerzo.
- Durante la realización de una actividad en el medio natural con el Centro Europeo:
 - hay utilizar el calzado específico de montaña indicado en los datos técnicos de la ruta detalladas en el correspondiente programa.
 - hay llevar agua y comida energética.
 - hay llevar el material / equipo indicado en los datos técnicos de la ruta (mochila ergonómica, ropa de montaña de abrigo e impermeable, etc ...)
 - hay llevar el DNI y / o Pasaporte (especialmente cuando las excursiones se realizan en el extranjero)
 - hay llevar la Tarjeta Sanitaria Europea (especialmente cuando las excursiones se realizan en el extranjero)
 - se aconseja llevar el teléfono móvil totalmente cargado. Una opción sería llevar una batería externa previamente cargada.
 - se aconseja registrar en la agenda del teléfono móvil, o por lo menos en una agenda telefónica, los teléfonos útiles de la excursión (guía responsable del grupo, empresa autocar, oficina del Centro Europeo, ...)
 - se recuerda que, en la Unión Europea, el teléfono de emergencias es el **112**.
- Por motivos de seguridad, y con el fin de lograr una mejor calidad en las excursiones, los Responsables de la Excursión y / o de Actividad tienen la potestad de desaconsejar y / o prohibir la participación en una actividad física y deportiva en el medio natural (y sin derecho a devolución del importe de la actividad) a todas las personas que pretendan realizarla con un calzado, indumentaria o material inadecuados o evidencien un estado de salud que pudiera poner en peligro su integridad física y / o perjudicar el desarrollo normal de la actividad. Las personas que hagan caso omiso a las advertencias del Responsable de Grupo, asumirían la total responsabilidad de las consecuencias y perjuicios derivados de su imprudencia
- El Centro Europeo, ni ninguno de los Responsables de la Excursión y / o de Actividad, se responsabilizan de los gastos derivados de la movilización y / o intervención de los Grupos de Rescate y Salvamento durante el transcurso de alguna de las actividades organizadas por la entidad, cuando las causas del accidente hayan sido motivadas por: una incidencia fortuita; el uso de un calzado, indumentaria o material inadecuados (diferentes a los indicados en el programa detallado de la excursión en cuestión); el comportamiento imprudente de la persona accidentada o de terceras personas. En todos estos casos la responsabilidad recaería íntegramente sobre las personas afectadas y / o aquellas terceras causantes de la imprudencia.

1- CALZADO, INDUMENTARIA i MATERIAL TÉCNICO

1.1- Es OBLIGATORIO EL USO DE CALZADO, INDUMENTARIA y MATERIAL ESPECÍFICOS DE MONTAÑA en todas las actividades físicas y deportivas en el medio natural, independientemente de su nivel y / o características técnicas. La Organización del Centro Europeo, el personal Responsable de Excursión y / o de Actividad y la Compañía Aseguradora declinarán cualquier responsabilidad sobre las consecuencias y perjuicios derivados del uso de calzado, indumentaria y material inadecuados y diferentes a los indicados en los programas detallados de las excursiones. Consecuencia que recaerá única y exclusivamente sobre el / la participante.

1.2- A la hora de elegir el calzado de una actividad, e independientemente de su nivel y / o características técnicas,

1.2.1-siempre hay que prestar atención al tipo de calzado recomendado / obligado en el detalle del programa de la excursión.

1.2.2-siempre hay que usar un calzado específico de montaña, adecuado al tamaño del pie, con material transpirable e impermeable, y con suela antiabrasiva y antideslizante.

1.2.3-siempre que en las rutas haya tramos de senderos y / o senderos, el uso de las botas de montañas es imprescindible y obligatorio. Las botas de montaña de caña media y alta, al cubrir parcial o totalmente el tobillo respectivamente, disminuyen la probabilidad de sufrir torceduras, esguinces o luxaciones.

1.2.4-en cualquier terreno irregular, y sobre todo en las bajadas de fuerte pendiente, el calzado debe estar bien sujeto al pie y tobillo (sin apretar demasiado para no dificultar el flujo de sangre).

1.2.5-se aconseja llevar un 2º par de calzado específico de montaña en aquellos viajes que dedican varios días a la realización de actividades físicas y deportivas en el medio natural.

1.2.6-conservación y mantenimiento del calzado específico de montaña:

-limpiarlo / cepillarlo en seco, e inmediatamente después de su utilización.

-para eliminar la humedad y evitar la proliferación de hongos en su interior:

-extraer las plantillas, y limpiarlas y secarlas por separado

-se recomienda introducir hojas de papel absorbente que se irán cambiando hasta que el interior se seque

-para evitar el deterioro de las costuras y del adhesivo utilizado en su confección, el secado se debe llevar a cabo evitando largas exposiciones directas al Sol y a fuentes de calor intenso como acercarlo a chimeneas, hogueras, ...

-se recomienda guardar las plantillas y el calzado por separado

-cambiar las plantillas con regularidad

-el calzado deberá mantenerse en un lugar seco y protegido del sol

-hay evitar la utilización de calzado con suela desgastada. Hay que tener en cuenta que algunos modelos de algunas marcas de calzado de montaña permiten la reparación de las suelas desgastadas e, incluso, sustituirías por otras nuevas. Hay que informarse en el momento de la compra.

-se recomienda evitar el uso de calzado utilizado habitualmente por otras personas (normalmente deformado por adaptación a las medidas del pie y a la dinámica de progresión, parámetros específicos de cada individuo).

1.2.7-hay que desconfiar del calzado de montaña que no ha sido utilizado durante meses o años, porque las suelas se suelen degradar con el desuso. Es recomendable hacer un test de prueba, haciendo pequeñas caminatas cerca de casa durante varios días seguidos, antes de aventurarse en el medio natural.

1.2.8-hay recortarse conveniente las uñas de los pies antes de usar un calzado específico de montaña. Es recomendable recortárselas con varios días de margen para que se curen las pequeñas heridas que nos pudiéramos ocasionar accidentalmente en los dedos del pie durante el proceso. Hay que tener en cuenta que por muy insignificante que sea, una herida en el pie puede causar molestias o bien infectarse por la presencia de sudor o humedad durante la realización de una actividad, en especial en aquellas de larga duración.

1.3- El resto del equipo debe estar formado por:

1.3.1-mochila: específica para realizar excursiones de montaña, cómoda y ergonómica.

1.3.2-protección solar:

-gorra o sombrero (ver 1.3.4), preferible con ala superior a 7,5 cm, para proteger cara, orejas y cuello.

-crema de protección solar (FPS15 mínimo / aconsejable FPS más alto / máximo, en especial las personas de piel clara) para labios / piel

-gafas de sol:

-mínimo categoría 3 (protección 80-90% radiación UV / IR) en ambientes de baja y media montaña

-aconsejable categoría 4 (protección 90-100% radiación UV / IR) en ambientes de alta exposición solar (alta montaña, nieve, hielo, desierto, playas y ambientes litorales, etc ...)

-también como protección contra el viento, el polvo, vegetación, ...

-recomendable llevar un recambio dentro de la mochila, especialmente durante actividades que se desarrollen en zonas con una radiación solar elevada, como áreas desérticas o esteparias, cotas elevadas, terrenos nevados,

1.3.3-protección frío: guantes (recomendable llevar un recambio dentro de la mochila, especialmente durante actividades que se desarrollen en medios nevados y/o cotas elevadas, independientemente de la estación del año), buff/tapabocas/tubular térmico /"braga", pasamontaña, ropa de abrigo, ropa impermeable y una indumentaria cómoda y práctica .

Si nos abrigamos por capas (incluso en el autocar o en otros medios de transporte colectivo, donde es difícil mantener la temperatura homogénea y constante) regularemos con facilidad nuestra temperatura corporal.

Para progresar con comodidad y seguridad por el medio natural en ambientes fríos y / o húmedos y / o nevados, la parte superior del cuerpo debe seguir la regla de las tres capas:

1ª capa o interior: formada por una camiseta transpirable para eliminar el sudor de la piel

2ª capa o central: función térmica formada por un forro polar o similar

3ª capa o exterior: función protectora contra el frío, el viento, la lluvia y la nieve, y compuesta por un anorak / cortavientos o similar, que sea impermeable y transpirable.

Para las extremidades inferiores se recomienda el uso de calcetines largos, cálidos y transpirables, así como pantalones adecuados para el invierno, compuestos de un tejido cálido, transpirable e impermeable, que se podría complementar con una capa interior cálida y transpirable formada por

unas mallas o similar. Las polainas o paranieves no son obligatorios, pero evitan que entre la nieve en el interior de la bota durante la progresión por un medio nevado. Los guantes son obligatorios. Deben ser cálidos, transpirables e impermeables. Se recomienda llevar unos guantes de repuesto dentro de la mochila.

1.3.4-En cuanto al color de la ropa:

-Destacar del medio: cuando se realizan actividades físicas y deportivas en un medio natural, y especialmente cuando se realizan en solitario, se recomienda llevar una indumentaria con colores que destaquen los del medio que nos rodea (facilita la detección en caso de pérdida).

-termorregulación:

-bajo condiciones de intenso calor y / o alta insolación se recomienda un equipo con colores claros (blanco) porque reflejan la radiación solar (en especial la infrarroja) y facilitan la pérdida del calor corporal

-bajo condiciones de intenso frío y / o baja insolación es preferible el uso de una indumentaria de colores oscuros (negro), porque absorben mejor la radiación solar (en especial la infrarroja) y por tanto evitan la pérdida del calor corporal.

-radiación ultravioleta:

-las fibras sintéticas (poliéster, nylon, elastano / lycra / spandex, ...) ofrecen más protección UV que las naturales (algodón, lino, seda, ...)

-la lana ofrece más protección UV que el algodón y el lino

-la protección UV aumenta con la densidad, el peso y el grosor del tejido.

-la protección UV disminuye con el estiramiento y la cantidad de humedad de los tejidos.

-el primer lavado de la ropa nueva aumenta la protección UV (asentamiento de las fibras)

-cuando se realizan actividades al aire libre es conveniente el uso de tejidos con protectores de radiación UV.

-los colores oscuros ofrecen mejor protección UV (en especial el negro) que los colores claros

-paradoja del color en verano: bajo condiciones de alta insolación el uso de una camiseta negra nos protegería de la radiación UV pero a la vez nos provocaría un aumento peligroso del calor corporal por la alta absorción de radiación solar (visible y de longitud de onda larga). La solución al problema es utilizar una indumentaria de colores claros (preferible blanco) para protegernos del calor, al tiempo confeccionada con fibras sintéticas y con aditivos UPF para protegernos de la radiación UV.

1.3.5-calzado y ropa de repuesto que dejaríamos en el autocar para que, en caso de llegar empapados o sudados de la actividad, nos pudiésemos cambiar a fin de volver a casa, o bien poder disfrutar del resto de la jornada de la excursión, cómodos y sin riesgos de enfriarnos.

1.4- Es aconsejable:

-pequeño botiquín básico (tiritas, esparadrapo, gasas, vendas, antiséptico y pinzas)

-manta térmica de supervivencia 2 capas: útil para luchar contra el frío (capa dorada exterior/capa plateada cuerpo) o el calor (capa dorada cuerpo/capa plateada exterior) en una posición estática normalmente asociada a una situación de emergencia (lesión, vivac forzado, ...)

-protección contra insectos (especialmente parajes húmedos y / o fechas calurosas): repelente, mosquitera para la cabeza, crema picaduras.

-navajas de bolsillo, mechero y silbato (hacerlo sonar repetidamente en caso de emergencia)

-linterna / frontal con pilas de repuesto (rutas largas y / o nocturnas, visitas de grutas o cuevas, alojamiento en refugios o albergues, vivac forzado)

-cámara fotográfica y prismáticos (exc. faunísticas)

-bastones:

-bastones de montaña / senderismo / trekking:

-son opcionales.

-mejoran la coordinación y la eficiencia del trabajo muscular realizados durante la actividad, se aconseja la utilización de 2 bastones al mismo tiempo.

-recomendables en terrenos muy irregulares y con pendientes acusadas.

-no son aptos para la práctica de la marcha nórdica.

-para evitar lesiones a terceras personas durante la progresión:

-deben estar dirigidos hacia el suelo.

-hay que dejar una distancia de seguridad con las personas que vienen detrás, especialmente en las subidas.

-longitud:

-se recomienda que sean de longitud regulable, es decir compuestos por dos o más tramos extensibles (telescopicos), para poder adaptarlos a la inclinación del terreno por el que se progresa.

-para que todos los tramos ofrezcan la misma resistencia durante la progresión, deben tener longitudes similares

-para controlar con exactitud la longitud de los bastones, se aconseja el uso de modelos con escala graduada

-la longitud de los bastones adaptada a terrenos llanos es la distancia suelo-codo, que se alargaría o acortaría en bajadas y subidas respectivamente.

-para evitar lesiones a terceras personas y daños materiales durante su transporte en mochilas y maletas, los bastones deben estar completamente plegados y con las puntas ocultas o dirigidas hacia el suelo y debidamente cubiertas con protectores de goma.

-progresión según tipo de terreno:

-superficies duras (asfalto, cemento): cubrir las puntas con protector de goma antiabrasivo

-terreno blando (arena, barro, nieve): se recomienda añadir una roseta ancha

-terreno muy irregular (piedras, canchales): se recomienda añadir una roseta estrecha y rígida

-bastones de marcha nórdica: no hay que confundirlos con los bastones de montaña / senderismo / trekking. Para poderlos utilizar en rutas de Senderismo clásico y Montañismo necesario que sean extensibles (telescopicos), a fin de poderlos acortar o alargar cuando la pendiente sube o baja respectivamente.

2- ALIMENTACIÓN DURANTE LAS ACTIVIDADES

2.1-La alimentación básica debe estar OBLIGATORIAMENTE compuesta por:

2.1.1-AGUA (un litro y medio como mínimo, y más los días de calor) Es aconsejable complementarla (no sustituirla) con líquidos isotónicos (para recuperar sales minerales que se han perdido durante el proceso de sudoración) Importante: no hay que esperar a tener sed para beber agua, porque es un síntoma de deshidratación.

2.1.2-es necesario llevar consigo comida energética y fácilmente asimilable: ensaladas de pasta, patata o arroz, chocolate (evitar en fechas calurosas), galletas, frutos secos natural pelada y sin tratar (almendras, avellanas, nueces, piñones cacahuets ...), fruta natural deshidratada (pasas, dátiles, higos, orejones, arándanos, mango ...), fruta natural (manzanas, plátanos, naranjas, mandarinas, ...), turrón, tabletas energéticas, geles, ...

2.1.2.1-las comidas deben ser frecuentes y en pocas cantidades durante una actividad física.

2.1.2.2-legumbres, carne, embutido, ... no son alimentos recomendables durante la actividad física (cuesta digerir y sus nutrientes tardan en ser asimilados).

2.2-Desaconsejable el consumo de:

2.2.1-alcohol: además de los perjuicios que tiene sobre el sistema nervioso - especialmente peligroso en caminos irregulares (tropiezos por pérdida de atención, por ejemplo), también deshidrata y dilata las arterias distales provocando la pérdida de calor corporal, especialmente contraindicado en condiciones ambientales frías.

2.2.2-tabaco: disminuye la capacidad respiratoria, nocivo para el sistema cardiovascular y, por tanto, perjudicial durante la realización de una actividad física.

2.3-Desayuno: salvo que se indique lo contrario en el programa correspondiente, durante las excursiones de una jornada, el desayuno habitualmente se realiza por libre y en ruta, en un pueblo o área de servicio. En los casos (se indicaría en el correspondiente programa) en los que no se contemple hacer ninguna parada en ruta para el desayuno (cuando se tratan de salidas matinales, geográficamente próximas a Barcelona y/o debido normalmente a la inexistencia de establecimientos abiertos y / o debidamente acondicionados para que un colectivo de personas pueda desayuno a él con un mínimo de calidad y comodidad), se recomienda no presentarse en ayunas y asistir ya desayunados de casa.

2.4-Comida: salvo que se especifique lo contrario en el programa detallado, se efectúa habitualmente al aire libre y en parajes naturales (tipo pícnic), y hay que llevarla preparada de casa. A veces (se indicaría en el programa correspondiente), se realizan excursiones que contempla dejar tiempo libre para comer en los bares / restaurante de una determinada población, o se lleva a cabo una comida de grupo, normalmente incluido en el precio de la excursión (pe comida de Navidad, calçotada, xatonada, etc).

3- DOCUMENTACIÓN y TELEFONÍA MÓVIL

3.1-Es obligatorio llevar siempre el DNI (documento de identidad) y / o Pasaporte. Se aconseja conservar una fotografía digital del DNI / Pasaporte en la memoria del teléfono móvil / smartphone (útil en caso de pérdida del DNI / Pasaporte).

3.2-Es aconsejable llevar siempre un teléfono móvil / smartphone.

3.2.1-A la hora de contratar una operadora de telefonía móvil, hay que ser práctico y elegir aquella que tenga más cobertura, especialmente cuando se pretende visitar zonas rurales y espacios naturales alejados de poblaciones importantes.

3.2.2-Muy importante: hay que tener presente que con algunas operadoras de telefonía móvil es necesario activar el roaming (itinerancia) antes de ir al extranjero. En caso de no estar activado NO sería posible hacer uso del terminal con la tarjeta SIM habitual.

3.2.3-Para evitar gastos inesperados, derivados de descargas automáticas de aplicaciones, notificaciones, mensajes, se recomienda desactivar los datos móviles del terminal antes de ir a países no adheridos a la actual normativa de unificación tarifaria en itinerancia aprobada por la Unión Europea.

3.2.4-Durante las actividades en el medio natural se aconseja llevar siempre la batería cargada. Se aconseja llevar otra batería de repuesto o bien una batería externa completamente cargada (especialmente útiles en casos de emergencia y / o en estancias de varios días en zonas sin posibilidad de acceder al suministro eléctrico).

3.2.5-Con el fin de conservar la batería del terminal móvil durante la realización de actividades en el medio natural, se recomienda mantenerlo apagado mientras no sea necesaria su utilización, o bien mantenerlo encendido desactivando temporalmente aquellas aplicaciones que sean innecesarias.

3.2.6-El prefijo telefónico español es el +34.

3.2.7-En caso de tormenta eléctrica hay que apagar el teléfono móvil y todos los dispositivos/aparatos electrónicos encendidos.

3.2.8-En la mayoría de los países europeos, hay que LLAMAR al 112 en caso de EMERGENCIA.

3.2.9-Independientemente de estar o no en posesión de un teléfono móvil, se recomienda llevar consigo una AGENDA TELEFÓNICA con los números de teléfono que podrías utilizar en caso de necesidad: Responsables de Excursión y / o de Actividad, URGENCIAS (1 1 2), oficina del Centro Europeo, consulado, alojamiento, empresas transporte, ...

3.2.10-Se recomienda consultar los puntos anteriores con la operadora móvil contratada.

3.3-Es aconsejable llevar siempre dinero en efectivo, especialmente si la excursión se desarrolla en zonas rurales y / o espacios naturales alejados de poblaciones importantes, donde bares / restaurantes, refugios, albergues ... a veces tienen dificultades a la hora de aceptar pagos con tarjetas de crédito / VISA.

4- CONSIDERACIONES TÉCNICAS

4.1-Al leer el programa detallado debemos prestar atención a los datos técnicos, así tendrás una valoración más objetiva de una actividad, y sabrás cuál es la más adecuada a tu experiencia y estado de salud / condición física:

4.1.1- Parámetros del **nivel de ESFUERZO** (asociado a las capacidades de resistencia y fuerza)

4.1.1.1-la longitud o longitud total (long. total) hace referencia a la de todo el recorrido (vuelta incluida, en caso de ser adaptable);

4.1.1.2-el desnivel acumulado (desn. acum.) Puede ser (+) o (-), y hace referencia a los desniveles acumulados en subida (suma de todos los desniveles de subida) y bajada (suma de todos los desniveles de bajada), respectivamente;

4.1.1.3-la cota, y hace referencia a la altitud de un punto geográfico (altura respecto al nivel del mar). Teniendo en cuenta la reducción de la presión atmosférica y de concentración oxígeno atmosférico con la altitud, la medicina de montaña ha determinado la clasificación siguiente:

- Baja altitud: 0-1500 m
- Gran altitud: 1500-3500 m (vigilar cardiopatías)
- Altitud muy alta: 3500-5500 m (mal montaña)
- Altitud extrema: sobre el 5500 m (1/2 presión atmosférica nivel mar);

4.1.1.4-la duración o duración total es el espacio de tiempo que se tarda en la realización de la totalidad del recorrido a pie. Es un valor totalmente subjetivo y orientativo, y hace referencia al tiempo de marcha activa o efectiva, sin contemplar el invertido en descansos u otro tipo de paradas. Depende de factores como el número de participantes, el estado del terreno y las condiciones meteorológicas.

4.1.1.5-de manera subjetiva (dependerá de la experiencia y / o capacidades físicas de fuerza y resistencia de cada persona) y con una finalidad meramente orientativa, se establecen los 5 niveles de esfuerzo siguientes:

-BAJO ●●●●●. Cuando los valores de todos los parámetros de esfuerzo están comprendidos dentro de los límites siguientes:

- cota = <1.500m;
- longitud = <10km;
- desnivel acumulado = <+/- 250m;
- duración = <2h 30min.

-BAJO-MODERADO ●●●●●. Cuando el valor de al menos uno de los parámetros de esfuerzo está comprendido dentro de los siguientes límites y ninguno de los valores de los otros parámetros de esfuerzo los superan:

- 1.500m <cota = <2.800m;
- 10km <longitud = <15km;
- +/- 250m <desnivel acumulado = <+/- 500m;
- 2h 30min <duración = <4h.

-MODERADO ●●●●●. Cuando el valor de al menos uno de los parámetros de esfuerzo está comprendido dentro de los siguientes límites y ninguno de los valores de los otros parámetros de esfuerzo los superan:

- 2.800m <cota = <3.500 m;
- 15km <longitud = <20km;
- +/- 500m <desnivel acumulado = <+/- 1.000m;
- 4h <duración = <6h.

-MODERADO-ALTO ●●●●●. Cuando el valor de al menos uno de los parámetros de esfuerzo está comprendido dentro de los siguientes límites y ninguno de los valores de los otros parámetros de esfuerzo los superan:

- 3.500m <cota = <4.000m;
- 20km <longitud = <25km;
- +/- 1.000m <desnivel acumulado = <1.500m;
- 6h <duración = <8h.

-ALTO ●●●●●. Cuando el valor de al menos uno de los parámetros de esfuerzo está comprendido dentro de los límites siguientes:

- cota > 4.000m;
- longitud > 25km;
- desnivel acumulado > +/- 1.500m;
- duración > 8h.

4.1.1.6-la realización que cualquier ruta a una cota superior a los 2.800m / 3.000m, conlleva unas exigencias físicas asociadas a la baja concentración de oxígeno atmosférico que habría que añadir el nivel de esfuerzo intrínseco a la ruta en cuestión, y que su afectación dependería del proceso de aclimatación de cada persona, que a la vez depende directamente de su estado físico / fisiológico, y en particular de sus capacidades pulmonar y cardiovascular.

4.1.1.7-al determinar el nivel de esfuerzo de un itinerario también se considera la presencia de pendientes pronunciadas, de tramos escalonados y de vados de ríos / arroyos.

4.1.2- Parámetros del nivel de DIFICULTAD (asociado a las capacidades de flexibilidad, equilibrio y coordinación):

4.1.2.1-el camino o tipo de camino en orden creciente de dificultad: asfalto / cemento, pista tierra / grava, calzada romana / camino de herradura, duna / playa arenosa, camino escalonado, sendero, campo a través, canal, trepada y escalada. Nota importante: esta escala es simplemente orientativa.

4.1.2.2-el tipo del terreno podría variar y convertirse en pedregoso, arenoso, húmedo, resbaladizo, ... todo dependiendo de las interacciones físicas y químicas entre la naturaleza de las rocas, las condiciones meteorológicas y las alteraciones antrópicas imprevistas.

4.1.2.3-de manera subjetiva (dependerá de la experiencia y / o capacidades físicas de flexibilidad, equilibrio y coordinación de cada persona) y con una finalidad meramente orientativa, se establecen los 5 niveles de dificultad siguientes:

-BAJO ●●●●●. Tipo camino / terreno: calle, terreno asfaltado / cementado, pista de tierra / grava bien consolidada y / o con una irregularidad inexistente o inapreciable, caminos / senderos con una irregularidad poco destacable, playas arenosas

-BAJO-MODERADO ●●●●●. Tipo camino / terreno: pista de tierra / grava poco consolidada y / o con presencia puntual de irregularidades destacables, camino de herradura / calzada romana, sendero / sendero con presencia puntual de tramos pedregosos / herbosas, sistemas de dunas.

-MODERADO ●●●●●. Tipo camino / terreno: camino escalonado, sendero / sendero pedregoso y / o herboso.

-MODERADO-ALTO ●●●●●. Tipo camino / terreno: mayoritariamente pedregoso y / o herboso, senderos para tartera, trepada puntual.

-ALTO ●●●●●. Tipo camino / terreno: senderos / senderos muy pedregosos / herbosas, tramos opcionales de trepada sostenida, tramos opcionales con presencia puntual de capas de nieve de espesor no superior a 10cm, tartera virgen.

4.1.2.4-la presencia de tramos escalonados y pasos de agua podría aumentar el nivel de dificultad, en especial cuando los escalones son numerosos y / o altos, y los pasos de agua son anchos y / o caudalosos. En cualquier caso, la existencia de este tipo de dificultades se indicaría en el programa detallado.

4.1.2.5-la presencia de tramos aéreos / expuestos no conlleva en sí un aumento objetivo de la dificultad. Sin embargo, la existencia de este tipo de pasos se indicaría en el programa detallado para informar a las personas con vértigo.

4.1.2.6-unas condiciones meteorológicas adversas (viento, lluvia, barro, nieve, hielo, barro ...) siempre va asociada a un empeoramiento del estado del terreno y, por tanto, conlleva el aumento del nivel de dificultad del camino.

4.1.1.7-al determinar el nivel de dificultad de un itinerario también se considera la presencia de pendientes pronunciadas, de tramos escalonados, de vados de ríos / arroyos y de pasos expuestos / aéreos potencialmente vertiginosos.

4.1.3-Según criterios de **ADAPTABILIDAD**, una caminata / actividad puede ser:

4.1.3.1-ADAPTABLE: cuando todo el itinerario posibilita la vuelta al punto de comienzo por el mismo camino. Esta característica del itinerario permite que todos puedan adaptarse a su nivel y / o ganas de caminar, escogiendo el punto del camino más adecuado para descansar y esperar allí el regreso del resto del grupo.

4.1.3.2-PARCIALMENTE ADAPTABLE: cuando uno o varios tramos del itinerario principal se pueden considerar como adaptable (ver punto anterior) o bien, cuando el trazado del itinerario posibilita su abandono en uno o más puntos accesibles los medios de transporte público y / o privados / discrecionales.

4.1.3.3-NO ADAPTABLE: cuando ningún punto del itinerario NO posibilita la vuelta al punto de comienzo por el mismo camino. En consecuencia, todas las personas están obligadas a finalizar la ruta a pie o actividad.

Las paradas suelen ser frecuentes y cortas, y tienen como función el descanso y recuperación del participante, así como el reagrupamiento del colectivo. Correr mucho implica esperar mucho. Si necesitas hacer una parada avisa personalmente a los Responsables de Excursión y / o de Actividad, o bien, asegúrate de que otro participante los avises. Durante los recorridos adaptables, las personas que no deseen continuar con los Responsables de Excursión y / o de Actividad y que prefieran quedarse en un punto del recorrido, tendrán la obligación de esperar en el mismo hasta que los Responsables de Excursión y / o de Actividad regresen, y no podrán irse o continuar la excursión sin el conocimiento y consentimiento de los Responsables de Excursión y / o de Actividad.

4.2-El **Nivel de Exigencia**, también llamado simplemente como **Nivel**, es una variable obtenida de la combinación del grado de adaptabilidad de una ruta con sus niveles de esfuerzo y dificultad.

4.2.1-Se establecen 5 niveles que estarán simbolizados de la siguiente manera:

-●●●●● BAJO: cuando tanto el nivel de esfuerzo como el nivel de dificultad son bajos.

-●●●●● BAJO-MODERADO: cuando el valor máximo existente entre los niveles de esfuerzo y de dificultad es bajo-moderado

-●●●●● MODERADO: cuando el valor máximo existente entre los niveles de esfuerzo y de dificultad es moderado

-●●●●● MODERADO-ALTO: cuando el valor máximo existente entre los niveles de esfuerzo y de dificultad es moderado-alto

-●●●●● ALTO: cuando al menos uno de los niveles de esfuerzo o de dificultad es alto

4.2.2-MUY IMPORTANTE: el Nivel de Exigencia, o simplemente Nivel, es sólo una información orientativa que la persona interesada en inscribirse en una excursión deberá complementar leyendo detenidamente el correspondiente programa y la hoja de "Senderismo: Normas y Consejos ". Al leer el programa encontrará de forma detallada todos los datos técnicos de la ruta, y podrá confirmar si se adaptan a su estado de salud / condición física y a su experiencia en actividades físicas y deportivas en el medio natural.

4.3-Atendiendo a la Técnica de Progresión y el Material utilizado para llevarlas a cabo, el Centro Europeo ha determinado 3 modalidades de actividades físicas y deportivas en el medio natural:

4.3.1-Excursiones de Senderismo y Naturaleza. Reúne a todos los recorridos a pie que no exigen el uso de ningún medio técnico de progresión, salvo los bastones de trekking, que se pueden utilizar de forma voluntaria. Atendiendo a su contenido en explicaciones culturales (naturaleza, arte e historia) y los niveles de esfuerzo y / o dificultad, se dividen en:

4.3.1.1-Rutas de Montaña: tienen unos niveles de esfuerzo y/o dificultad, relativamente exigentes y, por tanto, están dirigidas a personas con experiencia en actividades de montaña así y con un excelente estado de salud / condición física. tipo:

-Ascensión de Montaña. Características:

.Zona geográfica: zonas rurales y / o naturales parcial o totalmente alejadas de grandes poblaciones.

.Contenido físico y deportivo: mayoritario

.Contenido cultural: minoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: moderado

.Nivel esfuerzo máximo: alto

.Nivel dificultad mínimo: moderado

.Nivel dificultad máximo: alto

.Adaptabilidad: indiferente

-Travesía de Montaña. Características:

.Zona geográfica: zonas rurales y / o naturales parcial o totalmente alejadas de grandes poblaciones.

.Contenido físico y deportivo: mayoritario

.Contenido cultural: minoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: moderado

.Nivel esfuerzo máximo: alto

.Nivel dificultad mínimo: moderado

.Nivel dificultad máximo: alto

.Adaptabilidad: no

4.3.1.2-Rutas de Senderismo Cultural: como que tienen unos niveles de esfuerzo y / o dificultad bajos a moderados, para participar no es necesario tener una gran experiencia en actividades de montaña. Son rutas en las que predomina el contenido cultural sobre el físico / deportivo y contemplan la realización de muchas paradas explicativas. En consecuencia, se trata de recorridos adecuados para personas que priorizan la cultura sobre el andar en sí y, por tanto, no están dirigidos al público amante de las caminatas de carácter más deportivo y / o sin muchas paradas. tipo:

-Ruta de Naturaleza. Características:

.Zona geográfica: cuando el recorrido se desarrolla casi en su totalidad por zonas rurales y / o naturales parcial o totalmente alejadas de grandes poblaciones.

.Contenido físico y deportivo: par o ligeramente minoritario

.Contenido cultural: par o ligeramente mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo / moderado

.Nivel esfuerzo máximo: moderado

.Nivel dificultad mínimo: moderado

.Nivel dificultad máximo: bajo

.Adaptabilidad: moderado

-Paseo de Naturaleza. Características:

.Zona geográfica: cuando el recorrido se desarrolla casi en su totalidad por zonas rurales y / o naturales parcial o totalmente alejadas de grandes poblaciones.

.Contenido físico y deportivo: minoritario

.Contenido cultural: mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo

.Nivel esfuerzo máximo: bajo / moderado

.Nivel dificultad mínimo: bajo

.Nivel dificultad máximo: bajo / moderado

.Adaptabilidad: indiferente

-Ruta Semiurbana. Características:

.Zona geográfica: cuando parte del recorrido se desarrolla por núcleos de poblaciones y el resto lo hace a través de parques urbanos y / o parques

.Contenido físico y deportivo: par o ligeramente minoritario

.Contenido cultural: par o ligeramente mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo / moderado

.Nivel esfuerzo máximo: moderado

.Nivel dificultad mínimo: bajo

.Nivel dificultad máximo: bajo / moderado

.Adaptabilidad: indiferente

-Paseo Semiurbano. Características:

.Zona geográfica: cuando parte del recorrido se desarrolla por núcleos de poblaciones y el resto lo hace a través de parques urbanos y / o parques naturales colindantes con los núcleos de población

.Contenido físico y deportivo: minoritario

.Contenido cultural: mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo

.Nivel esfuerzo máximo: bajo / moderado

.Nivel dificultad mínimo: bajo

.Nivel dificultad máximo: bajo / moderado

.Adaptabilidad: indiferente

-Ruta Urbana. Características:

.Zona geográfica: cuando el recorrido se desarrolla casi en su totalidad por núcleos de poblaciones

.Contenido físico y deportivo: par o ligeramente minoritario

.Contenido cultural: par o ligeramente mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo / moderado

.Nivel esfuerzo máximo: moderado

.Nivel dificultad mínimo: bajo

.Nivel dificultad máximo: bajo / moderado

.Adaptabilidad: indiferente

-Paseo Urbano. Características:

.Zona geográfica: cuando el recorrido se desarrolla casi en su totalidad por núcleos de poblaciones

.Contenido físico y deportivo: minoritario

.Contenido cultural: mayoritario

.Nivel esfuerzo mínimo: bajo

.Nivel esfuerzo máximo: bajo / moderado

.Nivel dificultad mínimo: bajo

.Nivel dificultad máximo: bajo / moderado

.Adaptabilidad: indiferente

4.3.2-Rutas de Marcha Nórdica (Nordic Walking). Incluyen rutas urbanas, rurales y en el medio natural de diferente nivel de exigencia. Es obligatorio el uso de bastones específicos de Marcha Nórdica (se prohíbe el uso de bastones de trekking).

4.3.3-Rutas de Raquetas de Nieve. Rutas por caminos y senderos de montaña nevados de diferentes niveles de exigencia. Para practicar esta actividad hay que llevar un material específico compuesto por: raquetas de nieve, bastones con roseta ancha (de trekking o de marcha o nórdica o

de esquí) así como calzado, ropa y material para progresar por zonas nevadas y bajo condiciones atmosféricas invernales. Como son rutas que tienen unos niveles de esfuerzo y / o Dificultad exigentes, están dirigidas a personas con experiencia en actividades de montaña, así como un excelente estado de salud / condición física.

4.4-Evita salir a la montaña si te encuentras enfermo o tomas medicación (consulta a tu médico). Si hace mucho que no haces caminatas y no practicas ningún otro deporte, podrías empezar por las llamadas Excursiones Recomendadas para Andadores Principiantes, siempre y cuando tengas el consentimiento médico. Y recuerda que, para caminar, el mejor entrenamiento es caminar.

4.4.1-El Centro Europeo y los Responsables de la Excursión y / o de Actividad, dan por supuesto que todas las personas que se apuntan y asisten a una actividad física y deportiva en el medio natural, posee el estado de salud y la condición física mínimos necesarios para poder realizarla sin poner en peligro su integridad física ni la del grupo (se recomienda hacerse una revisión médica y prueba de esfuerzo periódicamente) Aquellas personas que realizan actividades físicas y deportivas en el medio natural con unas condiciones físicas / estado de salud por debajo del mínimo exigible para su práctica las, serán los únicos responsables de los daños y perjuicios propios y / o de los que afecten a terceras personas, independientemente si estas forman parte del grupo o no.

4.4.2-Por razones de seguridad y lograr una mejor calidad en las excursiones, al inicio de una caminata / actividad los Responsables de Excursión y / o de Actividad tienen la potestad de impedir la participación (y sin derecho a reclamaciones o retorno de dinero) a todas aquellas personas que no lleven un equipo adecuado (calzado de montaña, agua, comida energética, ...) o den evidencias de no encontrarse en las condiciones de salud adecuadas (impedimento físico o psíquico, agotamiento acusado, enfermedad, tomando medicaciones, lipotimia, ...). Así se podría evitar que la persona en cuestión pueda poner en peligro su integridad física y / o afecte el desarrollo normal de la excursión. Si a pesar de estar avisada, la persona en cuestión persiste en su intención de hacer la caminata, asumiría la responsabilidad de las consecuencias y perjuicios que su comportamiento pudiera ocasionar durante el transcurso de la caminata.

4.4.3-Cuando una persona se apunta a una caminata / actividad con unas características técnicas inadecuadas para su experiencia en caminatas o en sus capacidades físicas (se ruega leer el detallado de cada excursión), podría imposibilitar el cumplimiento de la programación de la excursión, con las consecuentes quejas y problemas de convivencia con el resto de los responsables de la excursión y / o de Actividad que provocaría. Y lo que es más importante, podría causarle problemas de salud, a veces graves (lipotimias, lesiones musculares o articulares, ...). Si una persona es reincidente en este tipo de actos podrá ser apartada de la actividad y expulsada como socia, sin derecho a reclamación.

4.5- Aquellas actividades en el medio natural consideradas de riesgo (alpinismo, escalada, deportes de nieve, deportes acuáticos, actividades aéreas, ...), siempre estarían dirigidas y ejecutadas por empresas / profesionales titulados, los cuales serían los únicos responsables de todas aquellas incidencias que, al practicar la actividad en cuestión, pudieran perjudicar ninguno de los asistentes / participantes. De todas formas, todos los asistentes / participantes estarían cubiertos con pólizas de seguros específicos.

4.6- La organización da por supuesto que todas aquellas personas que practiquen el baño voluntario (balnearios, piscinas, océanos, mares, ríos, lagos, ...) y / o practiquen algún deporte acuático (kayak, piragua, rafting, etc.) durante una excursión, tienen el nivel de natación mínimo y son plenamente conscientes de la normativa y riesgos existentes en practicar este tipo de actividades. Las personas que practiquen alguna de las actividades mencionadas en lugares prohibidos / desaconsejados y / o en ausencia de vigilancia / socorrista y / o sin poseer el nivel mínimo de natación exigible, serán las únicas responsables de los daños y perjuicios propios y / o a terceras personas que pudiera originar. Por otra parte, para practicar estas actividades se recomienda el uso de bañador y toalla.

4.7- Deseamos que todos los participantes disfruten de la naturaleza. Intentamos evitar los ambientes competitivos y riesgos innecesarios.

5- COMPORTAMIENTO EN CASO DE PÉRDIDA

5.1-En la naturaleza hay que apuntar en la agenda de tu móvil, los móviles de los responsables de la Excursión y / o de Actividad, y los móviles de los conocidos que tienes en el grupo. Además, hay que recordar, que en los países de la Unión Europea, el teléfono de emergencias es el 112 (únicamente en caso de emergencia!)

5.2-Antes de comenzar una actividad física y deportiva en el medio natural, recuerda y / o apunta los nombres de los lugares de inicio y final del recorrido. Y si es posible, también los de los puntos de paso más importantes de la excursión. En caso de pérdida esta información podría ser necesaria y muy valiosa.

5.3-Si has perdido de vista el grupo y no sabes por dónde continuar:

1º-Conserva la CALMA.

2º-No te muevas del lugar donde te encuentras. No intentes encontrar el grupo, porque podrías meterte involuntariamente en zonas peligrosas y / o alejarse aún más del itinerario programado.

2º-AVISA llamando con el MÓVIL al responsable o cualquier otro participante de tu grupo.

3º-Independientemente si has podido o no contactar telefónicamente con alguien, no te muevas del lugar donde te encuentras. En caso de que sea un lugar potencialmente peligroso, sitúate en un LUGAR SEGURO, VISIBLE y PRÓXIMO a tu posición inicial. Y si necesitas abandonarla para refugiarte (se hace de noche, condiciones meteorológicas adversas, ...) señaliza tu posición inicial con una INDICACIÓN y / u OBJETO PERSONAL VISIBLE.

5º-En el supuesto de que no llegue ningún componente del grupo y tampoco hayas podido pedir ayuda a cualquier otra persona que pase por tu posición, LLAMA a EMERGENCIAS (112) HORAS ANTES DE QUE SE HAGA DE NOCHE.

6º-Si la noche está a punto de caer, y aún con luz natural, busca el mejor REFUGIO NATURAL que encuentres (o hazlo tu mismo / a con ramas o piedras) lo más cerca posible del lugar de pérdida (recuerda señalizar tu posición inicial con una INDICACIÓN y / o OBJETO PERSONAL VISIBLE) Abriáte bien utilizando la manta térmica, raciona el agua y tu comida energética (mira el apartado de alimentación), y mientras estés despierto / a utiliza con regularidad el silbato y / o la linterna. En caso de una noche fría, con tu encendedor (ver 1.4) siempre podrías hacer un pequeño fuego con leña seca y pequeñas ramas muertas, bien aislado con piedras y separado de la vegetación para evitar incendios. Además de ser una preciosa fuente de calor, el podrías utilizar para calentar agua y, como una buena señal para indicar tu posición. De todas formas, si nunca has hecho un fuego, no lo intentes y menos si hace viento y el paraje está lleno de matorrales, podrías provocar un incendio, lo que agravaría tu situación y la del medio natural que te rodea. 7º- ESPERA porque tarde o temprano te encontrarán.

6- SEGUROS. COBERTURAS. RESPONSABILIDADES

6.1-A fin de poder realizar consultas médicas (no emergencias médicas) y / o comprar medicamentos durante las excursiones y viajes que se realicen por Europa y España (en algunas comunidades hay problemas con la tarjeta sanitaria del Servicio Catalán de la salud), es recomendable llevar la Tarjeta Sanitaria Europea, que emite la Seguridad Social y que se puede pedir al INSS, personalmente o por Internet. Se aconseja conservar una fotografía digital de la Tarjeta Sanitaria Europea en la memoria del teléfono móvil / smartphone (útil en caso de pérdida de la Tarjeta Sanitaria Europea). Si tienes, llevar la cartilla de alergias y vacunaciones.

6.2-Ni los Responsables de Excursión y / o de Actividad ni el Centro como entidad no se harán responsables de las consecuencias o perjuicios derivados del comportamiento irresponsable de los participantes.

6.3-Si durante el transcurso de una actividad que se desarrolla en el medio natural, el comportamiento imprudente e irresponsable de una persona provocara una situación de riesgo que perjudique su integridad física y / o la de otras personas, la persona en cuestión debería hacerse cargo íntegramente de la totalidad de los posibles gastos por la movilización de las unidades de los Servicios de Rescate y Salvamento.

En ningún caso el Centro Europeo, ni ninguno de los responsables de la Excursión y / o de Actividad, no se responsabilizarían de los gastos derivados de la hipotética movilización y / o intervención de los Grupos de rescate y salvamento si han sido motivadas por el comportamiento imprudente de un asistente / participante en cualquiera de las actividades organizadas por la entidad, responsabilidad que recaería íntegramente sobre la persona que haya cometido la imprudencia.

Algunas de las IMPRUDENCIAS: no revisar los correspondientes programas detallados ni ninguna de las versiones (reducida / extendida) de la hoja "Caminatas: Sugerencias y Advertencias"; hacer caso omiso de los consejos y normas indicadas previamente por la organización de la entidad, o bien de los Responsables de la Excursión y / o de Actividad durante el transcurso de la actividad; asistir con un equipo / material y / o calzado inadecuados; seguir una alimentación y / o ingesta de líquidos deficitarias durante (o previamente) el transcurso de la actividad; asistir bajo condiciones físicas o psíquicas inadecuadas (o mientras se está tomando medicamentos y / o siguiendo un tratamiento médico desaconsejado para realizar cualquier actividad en la naturaleza); abandonar el grupo o la ruta seguida por el grupo, sin previo aviso a sus responsables; utilizar la actividad con propósitos competitivos o dietéticos ...

Se recomienda que aquellas personas que practiquen con regularidad actividades relacionadas con el medio natural (tanto por su cuenta como en grupos organizados), estén en posesión de la Licencia Federativa o el Carnet Federativo (especialmente si son actividades de riesgo o de aventura).

La Licencia Federativa o Carnet Federativo es un documento / tarjeta personal e intransferible que, además de cubrir los gastos generados por un hipotético servicio de rescate y / o posibles gastos médicos derivados de un accidente en el medio natural, también incluye una serie de ventajas, descuentos, servicios a los federados, ... Tiene diferentes modalidades (y precios!), dependiendo del tipo de actividades que se quieran practicar y de las zonas donde se deseen llevarlas a cabo (puede tener un alcance mundial) Por obtenerla hay que ser socio de una entidad afiliada a la FEEC (Federación de Entidades Excursionistas de Cataluña) Más información: <https://www.feec.ca>

6.4-En todas las actividades organizadas por el Centro Europeo, los participantes están cubiertos por un Seguro médico de accidente y rescate en montaña. Además, en todos los viajes de 2 o más días (España y UE), también están cubiertos por un Seguro de viaje (más información en la hoja del Reglamento y Normas de Funcionamiento Interno del Centro Europeo).

6.5-Generalmente, quedan fuera de cualquier tipo de cobertura todas aquellas personas que en el momento del accidente estén en situación de baja laboral, o incumplan alguna de las condiciones impuestas por la empresa aseguradora contratada (por saber más hay que poner -se en contacto con nuestras oficinas)

6.6- Las empresas / conductores de los servicios de medios de transporte público / privado (autocares, aviones, barcos, embarcaciones ligeras, trenes, teleféricos, vehículos 4x4, taxis, ...) que se pudieran contratar en una excursión / viaje, serían los únicos responsables civiles y asumirían la total responsabilidad de las coberturas de seguro de accidentes, y asumirían los perjuicios de los participantes afectados por un hipotético accidente del medio de transporte en cuestión.

Al utilizar medios de transporte equipados con dispositivos de seguridad pasiva (ej. El cinturón de seguridad en autocares / taxis), el usuario tiene la obligatoriedad de usarlos. El incumplimiento de esta obligatoriedad le conllevaría asumir responsabilidades sobre los perjuicios / consecuencias ocasionados en un posible accidente.

6.7- Las empresas / guías / monitores de aquellas actividades de aventura / riesgo (esquí alpino, esquí nórdico, rafting, raquetas de nieve, escalada, ...), que se pudieran contratar en una excursión / viaje, serían los únicos responsables civiles y asumirían la total responsabilidad de las coberturas de seguro de accidentes, y asumirían los perjuicios de los participantes afectados por un hipotético accidente durante la actividad de aventura / riesgo en cuestión.

6.8-Hay que recordar que durante el desarrollo de actividades que posibiliten la práctica del baño (playas, balnearios, piscinas, océanos, mares, ríos, lagos, ...), este siempre será voluntario. Además, el bañista deberá asumir los riesgos potenciales del baño (especialmente cuando no existe ningún servicio local de vigilancia y / o primeros auxilios), y por lo tanto tendrá que responsabilizarse de los perjuicios y consecuencias que le pueda ocasionar cualquier incidencia o accidente que tenga lugar (ahogamiento, cortes de digestión, picaduras / mordeduras de organismos acuáticos, infecciones, hipotermia, insolación, traumatismo, golpe de calor, asfixia por inmersión, ...).

A tal efecto, el Centro Europeo no se responsabilizaría de los daños personales y / o materiales de una persona accidentada en el medio acuático durante la realización de un baño voluntario, ni de los gastos derivados de la intervención de los Grupos de Rescate para las tareas realizadas en su rescate / salvamento, responsabilidad que recaería íntegramente sobre el mismo participante afectado. Por otra parte, se recuerda que no es recomendable el baño en zonas sin servicio local de vigilancia y / o primeros auxilios. Hay que tener precaución en bañarse en playas con bandera amarilla, y debido a la alta peligrosidad, está prohibido bañarse en playas con bandera roja. Además, está prohibido por la ley bañarse en ríos, lagos, estanques, calas, playas ... localizados en parques naturales y / o nacionales, especialmente en áreas de especial protección geobiológica y / o paisajística.

6.9-El Centro no se hace responsable de las consecuencias derivadas del comportamiento de aquellas personas que hagan actos imprudentes o peligrosos que afecten a su seguridad personal o la del colectivo, o bien, aprovechen para separarse de los Responsables de Excursión y / o de Actividad y hacer caminatas, o de otras actividades, por su cuenta.

6.10-Cualquier incidencia personal que tenga lugar durante el desarrollo de una actividad en el medio natural, hay que comunicarla inmediatamente a los responsables de la Excursión y / o de Actividad. Ni los Responsables de Excursión y / o de Actividad ni el Centro como entidad no se harán responsables de las consecuencias o perjuicios que sobre los participantes puedan causar las diversas y fortuitas incidencias que puedan tener lugar durante el desarrollo de una caminata, como son una meteorología adversa (inundaciones, granizadas, caídas de rayos, ...), incendios, deslizamientos o caídas de piedras, golpes y caídas fortuitas, etc.

7- OTROS

7.1-Como, durante la realización de las actividades, tanto las comidas como las necesidades de ir al baño se realizan normalmente en el medio natural, hay que recordar que ser respetuosos y sostenibles con el medio ambiente, no dejar desechos y dejar los parajes visitados igual de limpios que a nuestra llegada. Hay que respetar el medio ambiente y la naturaleza, no dañarla ni dañarla, nunca encender fuego y llevamos los desechos hasta el contenedor más próximo. Es necesario que todos los participantes en las excursiones y viajes respeten el entorno y el patrimonio natural, histórico, artístico y cultural, así como la propiedad pública y privada.

La reincidencia en el incumplimiento de estas normas será penalizada con la baja como socio de nuestra entidad. La responsabilidad, de todas las consecuencias derivadas del incumplimiento de estas normas, recaerá única y exclusivamente sobre el infractor.

7.2-Durante el transcurso de nuestras excursiones y viajes suele captar imágenes fotográficas digitales para su posterior visualización en la web de nuestra entidad. Si no quieres que tu rostro aparezca, la deberías comunicar en inscribirte en la excursión o viaje en cuestión.

7.3-La Dirección del Centro Europeo considera que todo participante de las excursiones que incluyan la realización de actividades físicas y deportivas en el medio natural, ha leído previamente sus respectivos programas detallados, acepta todas las indicaciones existentes en esta hoja de Caminatas: Sugerencias y Advertencias, y en la hoja de Normas y Consejos para los Socios* y es el único responsable de las consecuencias y perjuicios que le pueda originar hacer caso omiso de las obligatoriedades, consejos e indicaciones que se exponen.

7.4-El no leer y / o el desconocimiento de la existencia de los programas detallados, ni de la hoja de Normas y Consejos para los Socios*, ni de ninguna de las diferentes versiones del documento Senderismo: Normas y Consejos, no exime al participante de sus responsabilidades.

7.5-Todas las indicaciones y condiciones recogidas en las diferentes versiones de la hoja Caminatas: Advertencias y Sugerencias, son válidas única y exclusivamente para todas las excursiones o viajes que incluyan rutas a pie, itinerarios con raquetas de nieve y recorridos de marcha nórdica.

CONSEJOS Y CONSULTAS

(no inscripciones ni anulaciones):

Actividades de Senderismo Cultural, Travesías y Ascensiones de Montaña y Raquetas de Nieve:

José Antonio Muñoz (Licenciado en Biología y Técnico Deportivo en Media Montaña).

Móvil: **659 934 729** (Whatsapp o llamadas de lunes a viernes laborables, hasta las 20 h)

Actividades de Marcha Nórdica: consultar en las oficinas del Centro Europeo. Tel.: **93 430 99 79** (de 17 h a 20 h)

* Normas y consejos para los socios: Se una hoja con un conjunto de normativas donde se recogen y se tratan de forma general todos los derechos y normas de los socios a la hora de participar en cualquiera de sus actividades. Si aún no lo tienes es necesario que nos lo pidas y te lo haremos llegar o consulta la web.

* Condiciones generales y anulaciones de viajes: Pide la hoja de condiciones generales de los viajes en el Centro o consulta la web.

Texto revisado / actualizado el día 1 de julio del 2019 (válido hasta la siguiente revisión / actualización)

Viajes Culturales Centro Europeo - Av. Diagonal 441 (Muntaner) - Barcelona

Tels. 93.430.99.79 - 687.560.502

AV-GC 3728