

## FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD PARA PARTICIPANTES

**Denominación** RUTA DE LA SIERRA DE LA MOSCA

**Fecha de Realización** 21-4-2024

**Características** Según sistema MIDE

<b>SERRANA DE LA VERA</b>			
Horario MIDE	<b>6h 10´</b>	Severidad del medio	<b>1</b>
Desnivel de subida	<b>241m</b>	Orientación en el itinerario	<b>1</b>
Desnivel de bajada	<b>241 m</b>	Dificultad en el desplazamiento	<b>2</b>
Distancia horizontal	<b>22,5 Km</b>	Cantidad de esfuerzo necesario	<b>4</b>
Tipo de recorrido	<b>Circular</b>		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2024			

**Clasificación 1-5** 3

**Previsión tiempo criterio club** 6h

**Previsión de lluvias** 0% AEMET

**Previsión de temperatura** 12-25°C AEMET

**Alertas meteorológicas** Ninguna AEMET

**Nivel de peligro de incendios** bajo AEMET

**Responsables y función.** Dirección de ruta José María Reyes

Seguridad en ruta Fco Javier Sanz

### **MATERIAL OBLIGATORIO**

Bota de trekking, zapatilla de trekking o trail.

Prenda cortaviento impermeable

Prenda térmica

Protección solar

Agua 1 Litro como mínimo por persona

Los alérgicos a las picaduras de insectos deberán llevar un botiquín con adrenalina autoinyectable

### **NORMAS OBLIGATORIAS**

En circulación por carretera

- Siempre por la izquierda
- Fila india con distancia de 4 m entre participantes

En zonas con riesgo de caída a distinto nivel

- Abstenerse de asomarse a cortaduras no protegidas

En tramos fuera de camino o con vegetación cerrada mantener una separación entre participantes de al menos 2 metros

#### RECOMENDACIONES

- a) Es recomendable un buen estado de salud y una forma física aceptable
- b) Abstenerse de participar en esta ruta personas con enfermedades cardiorrespiratorias