

## FICHA DE SEGURIDAD DE LA ACTIVIDAD PARA PARTICIPANTES

Horario MIDE	<b>5h 27 h</b>	Severidad del medio	<b>1</b>
Desnivel de subida	<b>560m</b>	Orientación en el itinerario	<b>2</b>
Desnivel de bajada	<b>560 m</b>	Dificultad en el desplazamiento	<b>2</b>
Distancia horizontal	<b>17,18 Km</b>	Cantidad de esfuerzo necesario	<b>3</b>
Tipo de recorrido	<b>Circular</b>		
Condiciones todo el año, tiempo estimado según criterio MIDE, sin paradas Calculado sobre datos 2021			

**Clasificación 1-5 2**

**Previsión tiempo criterio club 5h**

**Previsión de lluvias 0% AEMET**

**Previsión de temperatura 12-27°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 José María Reyes

Responsable auxiliar Pilar Gragera Vázquez

### **MATERIAL OBLIGATORIO**

Bota de trekking, zapatilla de trekking o trail.

Teléfono móvil

Prenda térmica

Protección solar

Agua 1 Litro como mínimo por persona

Silbato

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

### **NORMAS OBLIGATORIAS**

En circulación por carretera o pistas asfaltadas

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

En zonas con riesgo de caída a distinto nivel

- a) 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
- c) Es muy recomendable llevar material para orientación en caso de extravío (mapa brújula teléfono con GPS y track cargado y saber utilizarlo)