

	INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA	Registro: R07.1.3
		Edición: 1

INFORMACIÓN SOBRE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD

Todo participante en la actividad **deberá ser mayor de edad o en caso contrario ir acompañado por alguno de sus padres o tutores legales** y acepta el cumplimiento de los siguientes puntos:

- 1.- **Se informará** debidamente de la actividad a realizar, para tener la convicción de que dicha actividad es la que en realidad desea, y es la adecuada a sus características personales.
- 2.- Llegará a las actividades con **antelación suficiente** para solventar cualquier imprevisto o necesidad.
- 3.- **Notificará** a los responsables de la actividad **cualquier incidencia** ocurrida durante el desplazamiento a la misma (física, psíquica o material), y advertirá a la organización en caso de estar con medicación de sustancias que puedan alterar sus aptitudes habituales.
- 4.- **Prestará atención a las indicaciones** previas a la actividad que proporcione la organización. Muy especialmente a lo referente a normas, equipamiento de protección y seguridad.
- 5.- **Respetará** profundamente **el Medio Natural** donde se desarrolle la actividad, intensificando este cuidado en zonas de Especial Protección Ambiental y otros espacios protegidos. Respetará igualmente a otros grupos o personas que estén en las zonas donde se desarrollen las actividades.
- 6.- Los participantes se comprometen a llevar el material requerido para las actividades de montaña. (VER LISTADO DE MATERIAL)
- 7.- Las excursiones son en equipo, no debiéndose adelantar al guía, ni abandonar el grupo, salvo permiso previo. Si algún participante se adelanta o abandona el grupo deben tener en cuenta que asume toda la responsabilidad en caso de pérdida o accidente. Cada participante tendrá que **colaborar y ayudar** a los demás participantes y responsables de la actividad cuando así sea requerido, y todos los miembros del grupo se adaptarán al nivel del menos cualificado física o técnicamente.
- 8.- **Prestará y mantendrá**, durante el total desarrollo de la actividad, la **debida atención** a las instrucciones por parte de la organización y a las indicaciones de los monitores responsables de la actividad.
- 9.- Sin conocimiento ni expresa autorización de los responsables, **no se situará en sitios potencialmente peligrosos** (desniveles, precipicios, corrientes de agua, placas de hielo...).
- 10.- Para participar en las actividades es altamente recomendable estar federado o tener algún tipo de seguro que cubra los riesgos de la práctica del Deporte de Montaña. **En todo caso, el RGCC no se hace responsable de los accidentes o daños (sufridos u ocasionados) como consecuencia de la propia realización de la actividad.**
- 11.- Tras leer atentamente todas las indicaciones contenidas en este documento, firmará el registro **R07.1.2 Declaración Responsable**, que supondrá estar conforme con la gestión, dinámica y condiciones de la actividad.

	INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA	Registro: R07.1.3
		Edición: 1

Adicionalmente, la persona participante **acepta**:

- **Acatar** las normas internas del club (Estatutos y Reglamento de régimen interno) en relación a la inscripción y al desarrollo de actividades de montaña así como las recomendaciones o decisiones tomadas por las personas encargadas de la actividad (tanto organizativas como en su desarrollo) y que procedan según las condiciones meteorológicas o cualquier otra circunstancia imprevista que se pueda dar durante la misma. La no aceptación de estas indicaciones puede ocasionar ser rechazado y no admitido para realizar la actividad.
- Que el RGCC se reserve el derecho de **modificar o anular las actividades** previstas, antes o durante las mismas según las necesidades organizativas o de seguridad de los asistentes.
- Que en caso de realizar otras actividades distintas a la programada por el RGCC, tanto al inicio como durante el transcurso de lo programado, deberá **facilitar datos** sobre el recorrido o variante que vayan a realizar, **siendo responsables únicos** de las posibles incidencias que se produzcan en su itinerario.

MATERIAL RECOMENDADO:

- Mochila.
- Independientemente de que optemos por caminar con pantalón corto y/o camiseta de manga corta es necesario llevar ropa que nos cubra el cuerpo entero en la mochila).
- Forro polar o similar.
- Chaqueta impermeable.
- Calzado de montaña.
- Guantes (finos) y gorro fino.
- Comida y Agua (1 -1,5 litros mínimo).
- Gorra y gafas de sol.
- Crema solar.
- Linterna frontal.
- Bastones (sólo recomendado).
- Ropa de recambio para cambiarnos al final de la actividad (se deja en el bus).

Teléfonos de Interés:

Grupo de Rescate del Principado de Asturias:

La Morgal, Llanera (Asturias). Teléfono **112**

Grupo de Rescate en Montaña (GREIM):

Cangas de Onís: Teléfono 985 84 80 56 - Mieres: 985 46 06 98

Federación de Montaña del Principado de Asturias:

Avda. Julián Clavería, 11. Oviedo (Asturias).

Teléfono 985 25 23 62 / 985 25 20 11