

## 22. Actúa con prudencia



Aunque el senderismo no esté considerado como una actividad de alto riesgo la realidad es que gran parte de los rescates suceden a este colectivo.

Con las decisiones que los senderistas toman sobre la marcha pueden poner en peligro al grupo o provocar o agravar un contratiempo, y como **federados** debemos recordarlo siempre.

Hay que ser consciente de que la seguridad de cada uno depende de uno mismo y de sus decisiones.

Como norma, estas actitudes son importantes:

1. Empezar a **buena hora**
  2. **Valorar** a todos los miembros del grupo de forma constante
  3. **No separarse** del grupo ni dejar a nadie solo
  4. Tener en cuenta las **alternativas más cortas**
  5. **Beber, comer y protegerse del sol** adecuadamente
  6. **Usar los mapas y comprobar los horarios**
  7. Comprobar que la **meteorología** no supone un riesgo
-

Revision #1

Created 1 February 2022 11:37:26 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:37:26 by Equipo CATEDU