

# Introduction

¡Bienvenido/a! El curso que te dispones a comenzar tiene por objeto dar a conocer las pautas para realizar con seguridad actividades de senderismo que debes conocer y, en la medida de lo posible, transmitir a las personas con las que acostumbras a realizar tus actividades.

Las 30 páginas que componen el curso intentan ser concretas y breves, sin omitir nada de lo imprescindible, con el objetivo de aportar conocimientos predominantemente prácticos. Estas 30 páginas están organizadas en tres grandes temas, que son los tres pasos a seguir cuando se pretende realizar una actividad senderista:

- Planificar la actividad
- Equipar la mochila y a uno mismo
- Actuar con prudencia

Con todo esto, sólo hace falta una buena dosis de entusiasmo, una pizca de compromiso con la seguridad en el medio natural y un poco de tiempo para realizar los contenidos del curso.

Esperamos que os sea de utilidad, aunque sólo sea para recordar y organizar todos aquellos conocimientos que ya sabéis y transmitís.

Si quieres comentarnos tus impresiones nos las puedes hacer llegar a [fam@fam.es](mailto:fam@fam.es).

Federación Aragonesa de Montañismo y Montaña Segura



---

Revision #2

Created 1 February 2022 11:37:08 by Equipo CATEDU

Updated 9 March 2022 12:21:17 by Equipo CATEDU