

Guía Práctica de Senderismo y Conservación Ambiental

Manual completo de preparación, equipamiento, seguridad y buenas prácticas para actividades al aire libre.

1. CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE RUTAS

FÁCIL Verdes

Distancia: < 8 km
Desnivel: < 200 m
Terreno llano y bien pavimentado o de tierra. Ideal para familias y principiantes.

MODERADA Azul

Distancia: 8 - 15 km
Desnivel: 200 - 600 m
Senderos con pendientes moderadas y suelo irregular. Requiere condición física básica.

DIFÍCIL Roja

Distancia: > 15 km
Desnivel: > 600 m
Terreno de alta montaña, rocoso o expuesto. Exige técnica, orientación y gran resistencia.

2. EQUIPO E INDUMENTARIA IMPRESCINDIBLE

Calzado Adecuado

Botas o zapatillas de montaña con suela taqueada de buen agarre. Nunca estrenar calzado directamente en una ruta larga.

Ropa por Capas

Sistema de 3 capas: transpirable (térmica), aislante (forro polar) y protectora (chubasquero o cortavientos impermeable).

Agua e Hidratación

Mínimo 1.5 a 2 litros por persona. Considera pastillas purificadoras o filtro de agua si la ruta es extensa.

Comida y Energía

Alimentos ligeros e hipercalóricos: frutos secos, barras energéticas, fruta fresca y bocadillos nutritivos.

Mapa y Navegación

Mapa topográfico en papel y brújula. No confíes únicamente en la batería del smartphone; lleva un GPS o aplicación offline.

Botiquín de Primeros Auxilios

Manta térmica, tiritas para rozaduras, antiséptico, vendas, analgésicos, pinzas y crema de protección solar.

3. PLANIFICACIÓN Y SEGURIDAD

Regla de Oro en Montaña: Revisa la predicción meteorológica el día anterior y horas antes de salir. Ante riesgo de tormenta, niebla densa o nieve extrema, pospón la actividad sin dudar.

PROTOCOLO ANTE EMERGENCIAS (PAS)

1. Proteger

Asegura la zona antes de actuar. Evita que la persona lesionada o el resto del grupo sufran nuevos peligros o caídas.

2. Avisar

Llama al **112**. Indica ubicación exacta, coordenadas GPS, estado de los heridos y condiciones meteorológicas.

3. Socorrer

Aplica primeros auxilios básicos. Mantén a la víctima abrigada con la manta térmica y calmada hasta que lleguen los rescates.

4. DECÁLOGO DE RESPETO A LA NATURALEZA

- ✓ **Basura Cero (Leave No Trace):** Transporta de vuelta toda la basura, incluidos envoltorios, colillas y restos orgánicos.
- ✓ **Sigue la Senda Oficial:** Permanece siempre dentro del camino trazado para no pisotear la flora ni acelerar la erosión.
- ✓ **Protección de la Fauna:** Contempla los animales a distancia, no hagas ruidos estridentes y jamás les des de comer.
- ✓ **Conserva el Entorno:** No arranques flores, plantas ni te llesves minerales o fósiles como recuerdo.
- ✓ **Prohibido el Fuego:** No enciendas fogatas ni utilices hornillos fuera de las zonas expresamente habilitadas para ello.

5. EJEMPLOS DE RUTAS DESTACADAS

Nombre de la Ruta	Dificultad	Distancia	Desnivel	Punto Fuerte
Sendero del Bosque Encantado	FÁCIL	6.2 km	120 m	Paseo sombreado ideal para familias.
Ruta de los Cascadas y Cañones	MODERADA	11.5 km	410 m	Vistas panorámicas y saltos de agua.
Ascensión a la Cumbre Alta	DIFÍCIL	18.0 km	950 m	Desafío técnico en alta montaña.

LISTA DE COMPROBACIÓN RÁPIDA (ANTES DE SALIR)

- ✓ Mochila ajustada con todo el equipo, agua (1.5L+) y comida suficiente.
- ✓ Teléfono móvil cargado al 100% y batería externa cargada.
- ✓ Aviso enviado a un familiar con el itinerario y hora límite de retorno.
- ✓ Botiquín revisado, mapa de la zona cargado e impermeable a mano.

Nota para WordPress: Documento PDF optimizado listo para ser subido mediante el bloque *Archivo* en la página «Medios».