

RECOMENDACIONES PARA UN SENDERISTA

Prepara la ruta:

- Infórmate del grado de dificultad del trayecto (longitud del sendero, tiempo que lleva en recorrerlo y desnivel del relieve que tendrás que salvar) y valora si tu forma física te permite realizarlo.
- Consulta las predicciones meteorológicas; en caso de que en la zona estén previstos lluvias o fuertes vientos, conviene atrasar la visita, puesto que en esas condiciones aumentan los riesgos en la naturaleza.

Prepara el equipo:

- Calzado adecuado para la actividad: botas o zapatos para senderismos.
- Una prenda de abrigo impermeable, crema solar y gorra para protegerse del sol.
- En la mochila no cargues más de lo necesario, pero no olvides llevar agua y comida ligera pero energética, como barritas de cereales, frutos secos o cereales.
- Es importante llevar bastón de senderista u otro instrumento de ayuda para el apoyo.
- Recuerda que en el medio natural no siempre hay cobertura, pero es aconsejable llevar un teléfono móvil y si es posible un pequeño botiquín.

Durante la excursión:

- Actúa con precaución.
- Camina siempre dentro del sendero señalizado.
- No te adentres en propiedades privadas ni en cotos de caza, acceder a galerías de agua, además de que está prohibido resulta muy peligroso.
- Extrema las precauciones si el trazado del sendero atraviesa o discurre al borde de una carretera.
- Evita acercarte a zonas con colmenas.

Respeto el entorno y a los demás usuarios:

- No arrojes basura. No olvides que las colillas también son basura.
- Conserva la flora evitando arrancar, cortar, recolectar o dañar las plantas.
- Evita acciones que degraden el patrimonio arqueológico, etnográfico, histórico, artístico o cultural existente en el trayecto.

Otras recomendaciones:

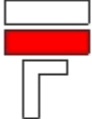
- Si te informas sobre los valores naturales y culturales de la zona podrás aprender y disfrutar más durante la visita.
- Las indicaciones señaladas en los paneles se han establecido para que la ruta a realizar sea satisfactoria, atiende a sus recomendaciones.



SEÑALIZACIONES

Tipos básicos de senderos:

- Los de **Gran Recorrido (GR)**, son aquellos que requieren más de dos jornadas a pie. Tienen más de 50km. Se distinguen por los colores blanco y rojo.
- Los de **Pequeño Recorrido (PR)**. Requieren una o dos jornadas y no superan los 50 km. , se marcan con los colores blanco y amarillo. En Canarias se identifican con cada isla: Tenerife (TF), La Palma (LP), La Gomera (LG), El Hierro (EH), Gran Canaria (GC), Fuerteventura (FV) y Lanzarote (LZ).
- Los Senderos Locales (SL), suelen tener menos de 10 km. En ocasiones puede coincidir con tramos de senderos de las otras dos categorías. Sus colores son blanco y verde.

	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
 Sendero de Gran Recorrido (GR)				
 Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
 Sendero Local (SL)				

Se pueden encontrar Enlaces que se unen a GR con los mismos colores o los europeos que recorren varios estados cuyo símbolo es la E. Suelen discurrir por los GR y tienen los mismos colores.

La señalización de los senderos responde a una estandarización con cuatro tipos de señales:

- Marcas de continuidad, rectángulos paralelos de los colores ya indicados para cada tipo de sendero y de 10x5 cm. Cada uno.



- Marcas de dirección equivocada que se representa con un aspa y con unos rectángulos de 15x3 cm. Un trazo de color blanco y en la parte trasera el color del sendero correspondiente.



- Marcas de cambio de dirección, con dos trazos paralelos y ángulo señalando el giro.



- Marcas de cambio brusco del sendero. A la señal de continuidad se le añade un trazo de color otro en blanco haciendo un ángulo recto.



- Si coincide en un tramos varios senderos y son de distinto rango, en sus señales de continuidad se hace constar ese dato.



Donde encontraremos las señales:

- Principio y final de los senderos, así como en las etapas de los de GR.
- Entrada y salida de cualquier población.
- Mucha atención en los cruces ya que si estás equivocado observarás el aspa y a su vez si vas por buen camino una señal de confirmación dentro de los primeros 25m. y posteriormente en los siguientes 25 m.
- Cuando el sendero cambie de tipo vial (de sendero a camino, pista, etc.).
- En aquellos puntos donde el camino no sea evidente (masas boscosas, cauces, etc.).

