

RECOMENDACIONES y/o NORMAS PARA LOS CAMINANTES

- - todo el mundo debe llevar un chaleco reflectante
- - Aprovechar las horas de sueño, con el fin de descansar y poder encarar el día de una forma descansada
- - Respetar las horas de las comidas y hacer una dieta saludable de cara al esfuerzo físico (Carbohidratos, Proteínas, Fruta rica en vitamina C...)
- - Consumir entre 1,5 y 2,5 litros de agua al día
- - No consumir bebidas alcohólicas (aumentan el riesgo de deshidratación)
- - No consumir sustancias estupefacientes (aumenta riesgo de deshidratación, cansancio y bloqueo del SNC)
- - Aplicarse Factor de Protección Solar mayor de 30 aunque seáis morenos de piel
- - Llevar cubierta la cabeza (gorras, sombreros, ...) con el fin de evitar las insolaciones y los golpes de calor
- - No ingerir ningún tipo de alimento que pueda entrañar riesgos para la salud (mayonesas, huevos, atún,)
- -Hay que ser respetuosos con nuestro entorno: No tirar basura ni colillas al suelo durante la marcha (llevar siempre una bolsa de basura para recoger los residuos durante el camino)
- -Mantener el respeto con los habitantes del pueblo (respetar su idea de participar o no en nuestras actividades, no molestar llegada la hora de dormir ni al iniciar nuestra marcha de madrugada)
- -Debemos mantener el contacto con el movimiento que se queda en la ciudad (relación bidireccional)