



Ayuntamiento de Águilas
Concejalía de Juventud



RECOMENDACIONES Y MEDIDAS DE SEGURIDAD. PORQUE MÁS VALE PREVENIR...

- No te cargues de trastos para la ruta. Mete en tu mochila sólo lo que sea estrictamente necesario
- Viste ropa cómoda, especialmente calzado adecuado para caminatas por terreno abrupto, y que sujeten bien empeine y tobillo. Opta por prendas holgadas y que se sequen rápidamente.
- Desayuna fuerte antes de salir, pero sin abusar. No pretendas comenzar a andar sólo con un café con leche en el estómago.
- Utiliza cremas de protección para proteger tu piel, y asegúrate de que son resistentes al agua. Piensa que vas a estar muchas horas expuesto al fuerte sol del verano.
- Protege tu cabeza de posibles insolaciones. Utiliza gorros, sombreros o gorras bien ventiladas.
- Aunque estos sean días de calor, lleva contigo una capa de agua ligera o un chubasquero para protegerte de las posibles lluvias inesperadas.
- Bebe mucho líquido. Te recomendamos llevar encima al menos 2 litros de agua y recargar en Calnegre.
- Sigue en todo momento las indicaciones e instrucciones del monitorado a cargo de la Ruta.
- No arrojes basuras al suelo. Llévalas contigo y depositalas en el primer contenedor que encuentres. Recuerda que una buena parte de la ruta discurre por parajes protegidos.
- No intentes, bajo ningún concepto, ir a tu aire y alejarte del grupo. Si, por algún motivo, te ves obligado a separarte del grupo, informa a uno de los monitores antes de hacerlo.
- Si lo tienes, lleva contigo un teléfono móvil y úsalo sólo para casos de emergencia. Recuerda cargarlo la noche antes de la salida.
- Si te pierdes, y llevas teléfono móvil, tranquilízate, quítate la mochila, toma asiento y llama a alguno de los teléfonos del monitorado.
- Cuando descansemos para tomar un baño, toma todas las precauciones posibles. Recuerda que, en la mayor parte de los casos, no conocerás las playas en las que te bañes.
- No dudes en comunicar cualquier anomalía que observes a los responsables de la Ruta.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

CASA DE LA JUVENTUD CAPRI
C/Alfonso Ortega Carmona, 5B – Bajo A
Tlf.: 968.413.605 Fax: 968.493.593
informajoven@ayuntamientodeaguilas.org
www.aguilasjuventud.es