



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 o un chubasquero para protegerte de las posibles lluvias inesperadas.
- Bebe mucho líquido. Te recomendamos llevar encima al menos 2 litros de agua.
- Sigue en todo momento las indicaciones e instrucciones del monitorado a cargo de la Ruta.
- 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.
- 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.