

# Recomendaciones

- Lleva siempre calzado y ropa adecuada.
- Lleva alimento y agua suficiente para realizar el recorrido.
- Presta atención a la información que encontrarás en los paneles informativos, si los hubiera.
- No enciendas fuego.
- Acampa únicamente en las zonas habilitadas para ello.
- Deposita las basuras en las papeleras o contenedores que encuentres durante el recorrido. Si no hubiera, llévatela de regreso hasta que encuentres donde tirarla.
- Camina por los senderos marcados.
- Haz un uso adecuado del mobiliario y los elementos que encuentres durante el recorrido.
- Respeta los bienes y propiedades privadas.
- Respeta la fauna, la flora y el medio ambiente. Los ecosistemas son frágiles y sufren las consecuencias de la actividad humana.
- Respeta y cuida los ríos y cursos de agua.
- Controla a los perros que te acompañen en el recorrido.
- Realiza el menor ruido posible.
- Informa siempre a alguien del sendero que vas a realizar
- Lleva contigo un teléfono móvil.
- **Teléfono de emergencia: 112**

