

jueves 30 de enero de 2014

Guía de Actividades en la Naturaleza - Recomendaciones y consejos prácticos

RECOMENDACIONES.

- No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada ruta.
- No dejar basuras en el campo, depositarlas en los lugares habilitados para éstas.
- Dejar todo como nos lo encontramos, las puertas y cancelas siempre deberán cerrarse.
- No recolectar plantas, ni recoger animales. Al margen de poder estar cometiendo un delito, atentamos contra el medio natural.
- Procura no hablar en voz alta. Utiliza colores suaves en tu ropa y evita los colores chillones.
- La ropa y calzado deben ser cómodos.
- Es conveniente ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

CONSEJOS PRÁCTICOS.

- Comenzar de forma progresiva.
- Mantener una regularidad.
- Estirar antes y después de una actividad física.
- Caminar rápido.
- Caminar acompañado.
- Ir en posición erguida.
- Respirar adecuadamente.
- No extralimitarse.
- Saber orientarse.