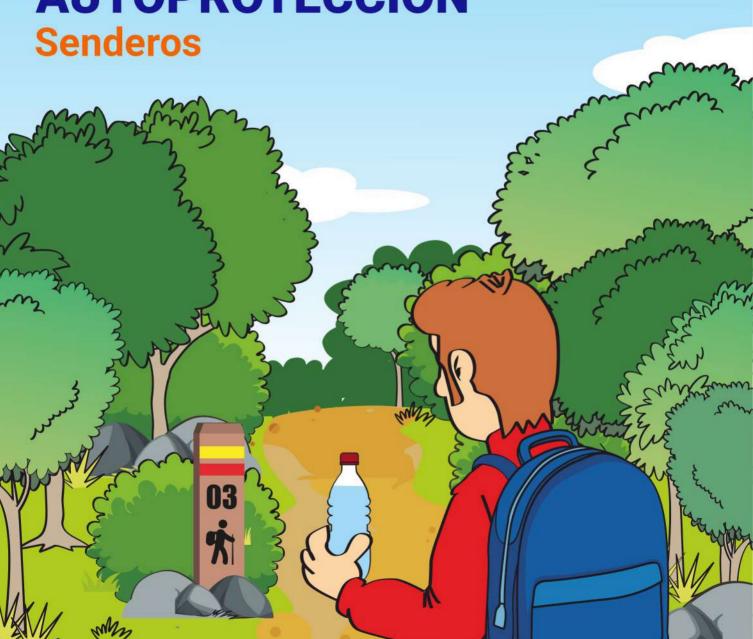
MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN









MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN

Senderos















Señales de los Senderos

Pequeño Recorrido



Dos marcas de confirmácion cuando coinciden dos senderos, un Gran Recorrido (GR) y un Pequeno Recorrido (PR), en el mismo trazado



Camino correcto



Cambio de dirección



Gire a la izquierda



Gire a la derecha





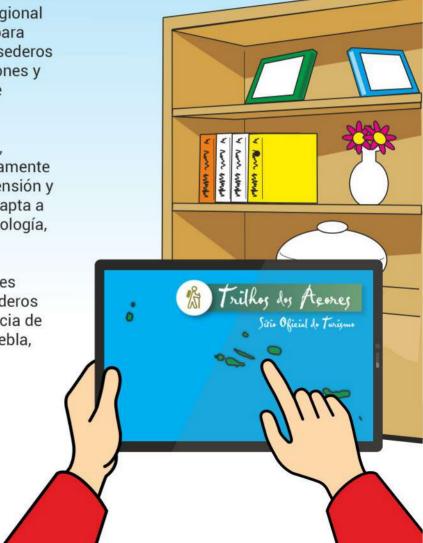


Antes de realizar el sendero:

 Elija siempre realizar las rutas que forman parte de la Red Oficial de Senderos Homologados de las Azores. Consulte el sitio web oficial de turismo del Gobierno Regional de las Azores (trails.visitazores.com) para acceder a la lista e información sobre sederos clasificados, en particular las regulaciones y precauciones especiales de la ruta que tomará, así como posibles alertas;

 Conozca las características de la zona, analizando el mapa de ruta y lea atentamente las instrucciones auxiliares (perfil, extensión y grado de dificultad) y verifique si se adapta a su condición física. Si tiene alguna patología, vaya acompañado de su medicación;

 Tenga siempre en cuenta las previsiones meteorológicas y evite realizar los senderos en días en que esté previsto la ocurrencia de lluvia, viento, tormentas eléctricas o niebla, sobre todo en zonas de montaña;









Antes de realizar el sendero:

 No subestime las consecuencias de una exposición excesiva a la radiación solar, incluso en días nublados, ya que las nubes no filtran los rayos UV y pueden causar quemaduras solares y escaldaduras;

 Comunique a alguien (familiares, amigos o en el alojamiento donde se hospeda) cuál es el sendero que tomará, indicando las horas previstas de inicio y regreso;

 Haga una comida ligera antes de comenzar el sendero;

 Lleve ropa, calzado y accesorios adecuados a la época del año y al sendero que realizará;

 Por precaución, lleve abrigos, cambio de ropa, comida, agua y protector solar;



Senderos







Antes de realizar el sendero:



MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN

Senderos







Durante el sendero:

 Si deja el coche al inicio del sendero, cierre las puertas, cierre las ventanas y no deje objetos de valor a la vista;

 Si es posible, conecte los datos móviles de su smartphone y active el GPS;

 Comience a caminar lentamente, establezca un ritmo correcto y haga una pausa a lo largo del sendero cuando sea necesario;

 Siga solo los senderos marcados. No utilice atajos;

 Preste atención a la señalización del sendero, así como a las numeraciones de las marcas (que se encuentran marcadas de 500 en 500 m). Si es necesario activar el rescate, indique el número del último poste por el que pasó y de esta manera el equipo de rescate de Protección Civil podrá llegar más fácil y rápidamente al lugar - Plan Rápido de Intervención y Socorro;



MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN

Senderos







Durante el sendero:

- Preste especial atención a los diferentes tipos de pisos, especialmente al caminar en zonas húmedas o rocosas, para evitar caídas y no cometer actos que puedan poner en peligro su seguridad y la de los demás;
- No haga hogueras ni acampe en lugares no autorizados;
- Respete la propiedad privada. Cierre las puertas y portones que se abren a lo largo del sendero;
- No haga ruido que perturbe la paz del lugar, disfrute de los sonidos de la Naturaleza;
- Tenga cuidado con el ganado. Aunque manso, a veces no le gusta el acercamiento de extraños;
- Si va acompañado de animales de compañía, manténgalos siempre bajo control;
- No recoja plantas ni recoja muestras geológicas, deje que otros visitantes también contemplen su belleza;



MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN Senderos







Durante el sendero:

- No deje basura. Llévela con usted y colóquela en sus puntos de recogida;
- En caso de condiciones climáticas adversas durante el sendero, mantenga la calma y evalúe las mejores alternativas para llegar más rápido y seguro al inicio o al final del sendero;
- Asegúrese de terminar el sendero antes del anochecer;
 - Si nota alguna anomalía en el sendero, avise al senderista con el que cruza sobre los peligros y reporte la misma a través del correo electrónico trails@visitazores.com, o por teléfono (+00 351) 296 308 625 (de 9h00 a 18h00).















En caso de emergencia

LLAME AL 112



Servicio Regional de Protección Civil y Bomberos de las **Azores**



SRPCBA

Tel.: (+351) 295 401 400



prociv.azores.gov.pt











