

## **DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD**

- 1- Mantenerse en todo momento junto al grupo y seguir las instrucciones del responsable.
- 2- Cerciorarse de que se comprenden perfectamente las instrucciones, preguntando si no es así, absteniéndose de realizar acciones que pudieran poner en riesgo la seguridad propia o de otros participantes.
- 3- Respetar el entorno social y natural, evitando dañar o alterar la flora y fauna absteniéndose de dejar cualquier tipo de residuo.
- 4- Responsabilizarse de llevar el equipamiento necesario.
- 5- Responsabilizarse de hidratarse y alimentarse adecuadamente.
- 6- Utilizar la vestimenta y equipamiento adecuado a la actividad desarrollada.
- 7- Evitar el consumo de alcohol y otras sustancias que pudieran alterar las condiciones del participante y poner en riesgo la seguridad.
- 8- Manifestar cualquier malestar y necesidad inmediatamente.
- 10- Mantener una actitud general de prevención y autoprotección, estando en todo momento alerta de los riesgos potenciales de la actividad y del entorno.