**Recomendaciones:**

* Asegúrate de que comprendes perfectamente las instrucciones y normas. Pregunta al organizador si tienes alguna duda.
* El grupo deberá adaptarse al ritmo del participante más lento.  Mantente en todo momento junto al grupo y sigue atentamente las instrucciones del organizador. No pierdas el contacto con quien va detrás de ti, así le podrás indicar un cambio de camino o saber si le pasa algo.  A no ser que lo indique la organización, no andes delante del organizador/a para que pueda informarte qué hacer.
* Procura llevar siempre algún medio de comunicación, para pedir ayuda en caso de accidente o pérdida.
* Respeta el entorno social y natural, evitando dañar o alterar la flora y fauna, evita de dejar cualquier tipo de residuo.
* Revisión médica: Realizar un examen médico para determinar si debes tomar precauciones al realizar las actividades propias de Senderismo y/o Montañismo, además es importante conocer si tienes algún tipo de alergia que pueda afectarte al estar en contacto con la Naturaleza.
* Material y Previsión meteorológica: Revisar la previsión 1-2 días antes de la excursión para incluir el material necesario. Ten en cuenta que en la montaña el frío y el mal tiempo pueden aparecer de improviso.

**Normativa grupo senderismo:**

* Los participantes en las excursiones aseguran encontrarse en la forma física requerida para el desarrollo de la actividad a la que se han apuntado.
* Los participantes confirman que llevan el material y vestimenta obligatorios para el desarrollo de la actividad tal como se indica en la información de la excursión.
* El calzado de montaña es obligatorio en excursiones de dificultad media y alta. En las de dificultad baja hay que llevar calzado cerrado y con buena suela.
* Los participantes llevarán comida y bebida suficientes acorde a sus necesidades y la actividad en la que van a participar.
* Apuntarse a las excursiones implica aceptar y seguir las recomendaciones del grupo, y en su nombre los organizadores de la actividad, propongan con respecto a esta, antes y durante la actividad. Por ello los participantes deberán leer y firmar indicando que conocen estas normas y las aceptan. Estas normas están en la página web de COGAM y se las puedes pedir al organizador/a en la excursión (están en el Botiquín).
* Los participantes deben apuntarse en una lista antes de empezar la excursión con sus datos para el seguro y dar su consentimiento a las normas antes de empezar la excursión. También tienen que pagar la cuota correspondiente del seguro en la misma excursión.
* ​En la inscripción pedimos tu nombre, apellidos y teléfono para contactarte. Estos datos los utilizaremos sólo para organizar excursiones, pudiendo mandar crear un grupo de WhatsApp. Si por alguna razón no quieres entrar en el grupo de WhatsApp de la excursión, coméntalo al apuntarte. Cualquier actitud que no se considere apropiada puede acarrear la eliminación del grupo de WhatsApp de cualquiera de los participantes siempre que el organizador así lo considere.
* ​En la inscripción por Meetup también te pedimos tu teléfono y si puedes llevar coche o no.
* Los participantes en las excursiones se comprometen a seguir las rutas establecidas por los organizadores, de forma que aceptan el que estos puedan modificarlas caso de sobrevenir adversidades climatológicas, orográficas o demás contingencias que puedan implicar demora. También podrán modificar la ruta para no asumir riesgos que consideren por encima de lo calculado inicialmente y para los que el grupo en su conjunto no se encuentra capacitado.
* Caso de no seguir o cumplir con las normas aquí establecidas, los participantes eximen de cualquier responsabilidad tanto al colectivo como a sus miembros y representantes, además de al resto de posibles participantes, y asumen en su propia persona las responsabilidades derivadas de ello.
* Los participantes en las excursiones aseguran no sufrir condicionantes físicos o mentales, así como no estar siguiendo tratamientos médicos que impliquen riesgos para poder desarrollar la actividad con normalidad.
* Los participantes que necesiten medicación regular o especial, deberán llevarla consigo.