

## DECÁLOGO DE AUTOPROTECCIÓN Y SEGURIDAD

- Mantenerse en todo momento **junto al grupo** y seguir atentamente las **instrucciones del guía**.
- 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.
- **Respetar el entorno social y natural**, evitando dañar o alterar la flora y fauna absteniéndose de dejar cualquier tipo de residuo.
- Responsabilizarse de llevar el **equipamiento necesario**.
- **Hidratarse y alimentarse** adecuadamente.
- Utilizar la **vestimenta y equipamiento** adecuado a la actividad desarrollada.
- Evitar el **consumo de alcohol y otras sustancias** que pudieran alterar las condiciones del participante y poner en riesgo la seguridad.
- Manifestar cualquier **malestar y necesidad** inmediatamente.
- Mantener una actitud general de **prevención y autoprotección**, estando en todo momento alerta de los riesgos potenciales de la actividad y del entorno.