

Mi checklist de senderismo

Una jornada a pie - adaptar a la ruta y a las condiciones

Caminar

- ☐ Calzado probado y adecuado al terreno
- ☐ Calcetines cómodos
- ☐ Mochila ajustada y probada con carga

Orientarse

- ☐ Mapa sin conexión y respaldo adecuado
- ☐ Teléfono cargado y cable compatible
- ☐ Luz y alimentación comprobada

Agua y comida

- ☐ Agua y recargas confirmadas
- ☐ Comida y tentempiés conocidos
- ☐ Reserva para un posible retraso

Gestionar imprevistos

- ☐ Botiquín y medicación personal
- ☐ Protección para una espera imprevista
- ☐ Material conocido y en buen estado

Protección del tiempo

- ☐ Abrigo accesible
- ☐ Protección para la lluvia
- ☐ Gorro, gafas y protección solar

Respetar el lugar

- ☐ Bolsa para retirar residuos
- ☐ Permisos y normas locales revisados
- ☐ Equipo adecuado, sin fuego no autorizado

Antes de dejar el inicio

- ☐ Acceso y tiempo comprobados
- ☐ Itinerario dejado a alguien de confianza
- ☐ Regreso y hora de vuelta previstos
- ☐ Contactos útiles guardados sin conexión

Mi ruta / mi punto de inicio:

Ayuda de preparación, sin garantía de seguridad. No cubre salidas técnicas, nieve o hielo. Adaptar al terreno, grupo e instrucciones locales.