**Recomendaciones:**

* Asegúrate de que comprendes perfectamente las instrucciones y normas. Pregunta al organizador si tienes alguna duda.
* 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 pasa algo.
* 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 las tendrá el organizador al inicio de la actividad.
* Los participantes deben apuntarse 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.
* 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.