

# **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS 8 ACTIVIDADES MULTI-AVENTURA PROGRAMADAS DURANTE EL MES DE JULIO DENTRO DEL PROGRAMA ESTIU JOVE DEL AJUNTAMENT DE VALENCIA.**

## **FECHAS Y ACTIVIDADES:**

- **MARTES 5 DE JULIO:** DESCENSO DEL FRAILE (BICORP)
- **JUEVES 7 DE JULIO:** VÍA FERRATA DE ROCA MOLÍ (L' ALCORA) , CON RAPEL Y TIROLINA
- **MARTES 12 DE JULIO:** BARRANQUISMO ACUÁTICO EN EL GORGO DE LA ESCALERA (ANNA).
- **JUEVES 14 DE JULIO:** ESPELEOLOGÍA EN LA COVA CIRÁ (MONTÁN)
- **MARTES 19 DE JULIO:** DESCENSO DEL FRAILE (BICORP)
- **JUEVES 21 DE JULIO:** VÍA FERRATA DE ROCA MOLÍ (L' ALCORA) , CON RAPEL Y TIROLINA
- **MARTES 26 DE JULIO:** BARRANQUISMO ACUÁTICO EN EL GORGO DE LA ESCALERA (ANNA)
- **JUEVES 28 DE JULIO:** ESPELEOLOGÍA EN LA COVA CIRÁ (MONTÁN)

## **HORARIO Y PUNTO DE ENCUENTRO:**

9.00H en estadio de MESTALLA (Avda. Suecia, S/N)

17.00-17.15h: Recogida del Autobús en destino.

18.00-18.15h aprox.): llegada al punto de encuentro (Estadio de Mestalla).

## **NIVEL DE LAS ACTIVIDADES**

Fácil.

- Forma física necesaria: normal.
- Experiencia necesaria: no.

## **LIMITACIONES**

- El formulario de autorización deberá ser rellenado con al menos 24 horas de autorización.
- Peso máximo 120 kg y mínimo 40 kg.

- No tener excesivo miedo a las alturas.
- Hablar y entender castellano, valenciano y/o inglés.
- Para las actividades acuáticas, saber nadar.
- Para la espeleología, no padecer de claustrofobia (miedo a los espacios cerrados).
- No tener **lesiones** que impidan usar ambas manos y caminar sin problemas.
- Personas con enfermedades crónicas o impedimentos singulares, consultad previamente con los instructores.
- No se recomienda la realización de la actividad a **embarazadas**.
- En el caso de **enfermedades** tipo asma, epilepsia, hipertensión, diabetes, etc. es imprescindible avisar a los guías antes de la actividad, así como llevar contigo la medicación (ventolín, glucagón, adrenalina, etc.) y dejarla al alcance de los guías.

### **RECOMENDACIONES:**

- Es muy importante la **puntualidad**.
- La actividad se desarrolla en un **entorno natural protegido**. Es fundamental no afectar al entorno con nuestra presencia (basura, etc.)
- Se recomienda llevar las **uñas** (tanto de manos como de pies) **cortas**.
- Se deberán **retirar anillos y pulseras**.

### **MATERIAL NECESARIO A APORTAR POR LOS PARTICIPANTES:**

#### **Material personal necesario:**

- Bota de montaña o zapatilla deportiva, que no sea vieja.
- Ropa cómoda, no excesivamente ancha, y adaptada al tiempo previsto.
- En caso de llevar el pelo largo, goma o similar para recogerlo.
- Agua y comida si se cree necesario, ya que incluimos un picnic por participante con bocadillo, futos secos, una pieza de fruta y agua 50 cl.
- Ropa y zapatillas de repuesto para cambiarte al llegar al coche si te hubieras mojado o por el sudor.
- En las actividades acuáticas: bañador, toalla y una bolsa de plástico para lo mojado.
- Medicación (si corresponde).

#### **Material personal recomendable:**

- Goma para sujetar las gafas (quien las lleve).
- Gorra o gorro.
- Crema solar.
- Botella de agua o cantimplora.

EL MATERIAL TÉCNICO NECESARIO PARA CADA ACTIVIDAD PROPUESTA SERÁ APORTADO POR LA EMPRESA DE TURISMO DE AVENTURA ESPECIALIZADA.

## **RIESGOS:**

Como toda actividad de aventura en la naturaleza, está sujeta a ciertos riesgos, como son:

- Resbalones con caída al mismo o a distinto nivel.
- Torceduras, golpes y abrasiones.
- Picadura de insectos y/o posibles alergias.
- Golpes por caída de piedras u otros objetos.
- Enfermedades que se puedan desencadenar durante la actividad.
- Hipotermia o golpe de calor.

Todos estos riesgos se minimizan con la ayuda de los guías, haciendo caso de sus instrucciones, con el material de seguridad entregado, y gracias al botiquín que los guías llevarán encima en todo momento.

## **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

Nuestra principal preocupación es la seguridad. Por ello, siempre seguimos las siguientes premisas:

- Utilización de **material homologado y en perfecto estado**.
- Coordinación por parte de **guías de montaña titulados y con experiencia** suficiente en esta actividad. Cuando un guía esté en prácticas, lo hará siempre supervisado por un guía experto.
- **Explicaciones precisas:** previamente y durante la actividad, explicamos con todo detalle los aspectos a tener en cuenta para actuar con la mayor seguridad.
- Disponemos de un **botiquín de primeros auxilios y personal formado en primeros auxilios**, así como un **plan de emergencia** para cubrir cualquier posible eventualidad de la mejor forma posible.
- Disponemos de un **seguro de accidente y rescate**, así como de **Responsabilidad Civil**.
- Para la realización de estas actividades Conmicole cuenta con la empresa Serranía Aventura, **inscrita en el registro de empresas de Turismo Activo** de la Generalitat Valenciana con código TA-63-V.

## **DUDAS FRECUENTES**

- ¿Pueden venir acompañantes?

No podrían subir al autobús y tendrían que esperar fuera y se puede hacer aburrido.

- ¿Es necesario haber hecho actividades similares antes?

No es necesario.

- ¿Hay que estar en muy buena forma?

Ser ágil es recomendable, pero no imprescindible.

- Es un deporte peligroso, ¿no?

No, siempre que uno haga las maniobras correctamente. El objetivo de estas disciplinas es eliminar al máximo el riesgo de hacerse daño. Es cierto que existen peligros objetivos (caída de piedras, etc.), pero la siniestralidad es menor que en la mayoría de deportes.

- ¿Puedo llevar un móvil para hacer yo fotos?

Puedes, pero deberás cumplir las instrucciones de seguridad de vuestro guía.

- ¿Puedo llevar a mi perro?

No.

- Si hay amenaza de lluvia, se cancelará por peligro, ¿no?

El guía, que es quien conoce las características de cada espacio y es experto en meteorología, decidirá si es seguro empezar la actividad. Por supuesto, nunca seguiremos adelante si eso supone un peligro para el grupo. Si dicho peligro se conoce con antelación, nos pondremos en contacto con cada participante inscrito el día anterior.