

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS 8 ACTIVIDADES MULTIAVENTURA PROGRAMADAS DURANTE LOS MESES DE SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE DENTRO DEL PROGRAMA AVENTURA'T DEL AYUNTAMIENTO DE VALENCIA.

FECHAS Y ACTIVIDADES:

- **SÁBADO 17 DE SEPTIEMBRE:** ESPELEOLOGÍA EN LA COVA CIRÁ (MONTÁN)
- **SÁBADO 24 DE SEPTIEMBRE:** VÍA FERRATA DE FUENTE GODALLA (ENGUERA), CON RÁPEL, TIROLINA Y PUENTES COLGANTES
- **SÁBADO 1 DE OCTUBRE:** INICIACIÓN A LA ESCALADA (MONTESA)
- **SÁBADO 8 DE OCTUBRE:** BARRANQUISMO SECO (CHULILLA).
- **SÁBADO 15 DE OCTUBRE:** ESPELEOLOGÍA EN LA COVA CIRÁ (MONTÁN) ESCALADA (MONTESA)
- **SÁBADO 22 DE OCTUBRE:** VÍA FERRATA DE FUENTE GODALLA (ENGUERA), CON RÁPEL, TIROLINA Y PUENTES COLGANTES
- **SÁBADO 29 DE OCTUBRE:** INICIACIÓN A LA ESCALADA (MONTESA)
- **SÁBADO 5 DE NOVIEMBRE:** BARRANQUISMO SECO DEL TESORO (CHULILLA).

HORARIO Y PUNTO DE ENCUENTRO:

9.00H en Centro Municipal de Juventud de Ciutat Vella (Plaza Portal Nou, 1 bajo)

17.00 a 17.30h: Recogida del Autobús en destino.

17.30 a 18.30h (aprox.): llegada al punto de encuentro ((Plaza Portal Nou, 1 bajo).

NIVEL DE LAS ACTIVIDADES

Fácil.

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

CONFIRMACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN Y AUTORIZACIÓN:

48 horas antes de la fecha de realización de cada actividad, todos los/las participantes inscritos recibirán un correo electrónico que incluirá 2 enlaces a **2 formularios** para facilitar información imprescindible para la preparación

del material técnico individual y el picnic. **Es obligatorio rellenar los formularios como mínimo 24 horas antes del inicio de la actividad.**

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 y/o valenciano.
- 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.
- Medicación (si corresponde).

Material personal recomendable:

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

MATERIAL INCLUIDO:

Todo el material técnico necesario para cada actividad propuesta será aportado por la empresa de turismo de aventura especializada.

Se incluye también un picnic para cada participante formado por un bocadillo, una pieza de fruta, botella de agua de 50 cl. y bolsita de frutos secos.

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

- ¿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.

- 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.

- ¿Los horarios de vuelta son exactos?

Las horas de recogida en destino son orientativas y podrán variar en función de la distancia entre punto de origen y destino, ritmo y perfil del grupo,... En cualquier caso, se tratará de cumplir en todo momento con los tiempos establecidos.

- Además del picnic que se le entrega a cada participante, ¿deberé llevar agua y comida?

Aunque el picnic es muy completo, es recomendable traer una botella/cantimplora de agua de casa y algo de comida extra por si se requiere. También recomendamos realizar un desayuno completo y equilibrado antes de salir de casa.