



GRUPO DE MONTAÑA ORZA

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO EN LAS ACTIVIDADES SOCIALES DE MONTAÑA

En el **GRUPO DE MONTAÑA ORZA (GMO)** llevamos años organizando Salidas Sociales de montaña. En todo éste tiempo hemos adquirido experiencias que intentamos resumir en las presentes **NORMAS DE FUNCIONAMIENTO** que todos los participantes se comprometen a **RESPETAR**.

Los participantes en Actividades Sociales del GMO lo hacen libre, voluntariamente y **BAJO SU PROPIA RESPONSABILIDAD**, eximiendo a la Organización de toda reclamación por el motivo que fuere, en base o a consecuencia de su participación en las mismas.

El GMO recomienda a todos los practicantes de deportes de montaña **FEDERARSE**. Es responsabilidad individual de cada cual obrar en consecuencia. Para participar en Actividades Sociales del GMO es **OBLIGATORIO ESTAR FEDERADO**, solamente en la Sección de Senderismo y de momento, se recomienda.

Para participar en Actividades Sociales del GMO es **OBLIGATORIO** cumplimentar un documento de **CONSENTIMIENTO INFORMADO**.

Reserva tu plaza con tiempo, la puedes cancelar sin compromiso hasta cinco días antes de la salida. Las cancelaciones posteriores **DEBEN ABONAR SU IMPORTE**, salvo reocupación o causa de fuerza mayor. No se consideran de fuerza mayor, razones de trabajo o enfermedad común.

Los cuatro primeros asientos del autobús están **RESERVADOS** para la Organización, por favor no los ocupes.

Tienes opciones para elegir, **INFORMATE**, piensa, pide consejo a la Organización y elige la que mejor se adapte a tus facultades o apetencias, si tienes dudas no te compliques, opta por la más sencilla.

En las Actividades Sociales prima la **DINAMICA DE GRUPO** sobre la individual, son **CONTROLADAS** y se marchará más o menos agrupados y a la vista.

Los participantes se comprometen a **RESPETAR EL RECORRIDO**, sólo la Organización puede cambiarlo.

El recorrido, el ritmo y las paradas de reagrupamiento los marca la Organización y deben respetarse. **NUNCA ADELANTES** a los guías, colabora con ellos.

Los encargados del **CIERRE** realizan una labor esencial, no sólo de seguridad; avanzar sin tener en cuenta la situación de conjunto sólo contribuye a romper el ritmo, facilitar el agotamiento, dilatar los reagrupamientos, desmoralizar.....y en definitiva, a complicar el desarrollo y los objetivos de la actividad.

Si por alguna razón necesitas **ABANDONAR** momentáneamente el grupo, avisa a la Organización.

Una máxima montañera asegura que; *si quieres llegar a la cima como un joven*, **CAMINA COMO UN ANCIANO**. Establecer un ritmo adecuado, valorando la situación del conjunto, es un factor clave que distingue a los **MONTAÑEROS CON EXPERIENCIA** de los advenedizos o irresponsables.

Los ejercicios de **ESTIRAMIENTO** y **PRECALENTAMIENTO** previos, previenen lesiones y accidentes.

No seas impaciente, respeta las paradas de **REAGRUPAMIENTO**. La mejor manera de reducir su duración e intensidad es bien sencilla, caminar más despacio.

Toma **LIQUIDO** y **ALIMENTO** con regularidad, no esperes a tener hambre o sed para hacerlo. La fruta, fruta seca, barritas y bebidas energéticas.....son mucho más recomendables que los frutos secos, quesos, embutidos, alcohol....., la glucosa y el magnesio vienen muy bien para los desfallecimientos y calambres.

Protege y cuida las montañas, recoge los desechos, no dejes restos de comida ni **RASTRO** de tu paso.

Mapa, brújula, gps, navaja, linterna, silbato, botiquin, manta térmica....pueden ser muy útiles. El **MOVIL** también pero recuerda que no siempre hay cobertura o carga de batería.

El **PUNTO DE ENCUENTRO** es el lugar fijado por la Organización como final de la actividad en el que debemos encontrarnos al final de la misma.

La **HORA DE REFERENCIA** es la que se indica para estar en el Punto de Encuentro al final de la Actividad.

La **HORA DE SALIDA** se establece en función de la llegada del último participante.

FUERA DE CONTROL es la situación en la que incurren quienes realizan toda o parte de la actividad al margen de la dinámica del grupo, quedando desde ese momento desligados formalmente del mismo.

La Organización y los demás participantes no tienen **NINGUNA OBLIGACION** para con las personas que marchan Fuera de Control. Si al finalizar la actividad no se encuentran en el lugar indicado, deberán regresar por sus propios medios.

En caso de desconocer su paradero, la Organización **CONTACTARA CON SUS FAMILIAS** para que decidan en consecuencia y dar aviso a los Servicios de Emergencias.

Los miembros de la Organización son integrantes de la propia actividad que desarrollan esa labor de manera totalmente **ALTRUISTA**, ellos también quieren disfrutar y no tienen por qué soportar actitudes caprichosas, impertinencias....etc. Sin su colaboración sería **IMPOSIBLE** organizarlas.

Las sugerencias, opiniones y críticas **HAY MOMENTOS Y FORMAS** para realizarlas ante quien corresponda, sin dar la nota y crear mal ambiente. En cualquier caso antes de criticar infórmate, y no olvides que tu opinión puede ser simplemente eso, la tuya.

No es fácil organizar actividades a gusto de **TODOS**, no siempre acertamos pero somos los primeros interesados en que todo salga estupendamente, **CON TU AYUDA** podemos mejorarlas.

Pasamos de conquistar montañas, eso lo dejamos para otros, a nosotros **NOS HAN CONQUISTADO LAS MONTAÑAS**, sabemos que no formamos parte del espectáculo, así que intentamos no darlo, lo tenemos alrededor y nos gustaría invitarte a disfrutarlo con nosotros.

El GMO es un club de puertas abiertas para todos los amigos de las montañas, esperamos que aquí encuentres un marco agradable para disfrutarlas, pero eso no sólo depende de nosotros, tú también puedes aportar lo tuyo para conseguirlo, **MUCHAS GRACIAS**.

Comisión de Sendersimo 1, Enero de 2016

Así tratamos de hacer las cosas en el GM Orza, sino no te encuentras a gusto con nosotros, lo razonable es que busques otro lugar que se adapte más a tus apetencias y conveniencia, si así sucede, encantados y que **DISFRUTES A TOPE DE LA MONTAÑA** en donde quiera que estés.

GRACIAS

Comité de Montañismo; Enero 2015