

Recomendaciones de seguridad Liga HeroVulcan

- 1. Prepárate físicamente según el tipo de prueba**

Realiza entrenamientos previos acordes a la distancia, desnivel y duración. No improvises si no estás preparado.
- 2. Consulta tu estado de salud si tienes antecedentes**

Un chequeo médico es recomendable si tienes problemas cardíacos, respiratorios u otras afecciones.
- 3. Revisa la previsión meteorológica antes de la prueba**

Las condiciones en montaña pueden cambiar rápidamente. Lleva ropa adecuada y protección para lluvia o frío.
- 4. Usa calzado técnico apropiado**

Zapatillas o botas con buen agarre, transpirables y adaptadas al tipo de terreno (rocoso, húmedo, etc.).
- 5. Lleva siempre el teléfono móvil cargado**

Activa el GPS y considera llevar batería externa. Usa apps de localización o seguimiento si es posible.
- 6. Equípate con mochila ligera y material básico**

Incluye agua, comida energética, cortavientos o chubasquero, gorra, gafas de sol y protector solar.
- 7. Respeta los horarios y tiempos de corte establecidos**

Sirven para garantizar la seguridad y correcta asistencia en caso de necesidad.
- 8. Sigue el recorrido marcado por la organización**

No tomes atajos ni abandones el sendero señalizado. Podrías perderte o dañar el entorno.
- 9. Sigue siempre las indicaciones del personal de organización y seguridad**

Ellos velan por tu integridad y la del resto de participantes.
- 10. No abandones residuos en la naturaleza**

Lleva una bolsa para tus desperdicios. Respeta el entorno y la fauna local.
- 11. Mantente hidratado y aliméntate regularmente**

Bebe incluso antes de tener sed y lleva snacks energéticos accesibles.
- 12. Evita usar auriculares en zonas técnicas o con tráfico compartido**

Necesitas estar alerta a sonidos del entorno y avisos importantes.
- 13. Si eres testigo de una caída o emergencia, actúa con responsabilidad**

Detente, socorre si puedes sin ponerte en riesgo, y avisa al personal o llama al 112.
- 14. Sé consciente de tus límites y retírate si es necesario**

No pongas en riesgo tu integridad por acabar. La montaña estará ahí otro día.
- 15. Disfruta con respeto, prudencia y sentido común**

La montaña es un entorno natural precioso, pero también exigente e impredecible.