



57 320 8441218 - 57 320 8440307

[www.skapeguiastour.com](http://www.skapeguiastour.com)

## RECOMENDACIONES PARA PARTICIPAR EN LAS CAMINATAS ECOLÓGICAS

### Antes de la actividad:

No consuma alcohol, puede provocarle un accidente y complicaciones respiratorias y / o digestivas

No fume

Duerma bien la noche anterior a la caminata

En cuanto le sea posible, evite una dieta rica en grasas y carnes rojas el día anterior

Consuma una cena rica en carbohidratos la noche anterior

### Durante la actividad

- ♦ Llevar ropa y zapatos de cambio
- ♦ Chaqueta impermeable y abrigadora en caso de lluvia (no llevar sombrilla).
- ♦ Un par de botas para protección de los tobillos o zapatos de amarrar.
- ♦ Medias de hilo para evitar el roce excesivo y así evitar la formación de ampollas.
- ♦ Vestido de Baño
- ♦ Pantalón amplio y cómodo que permita la libertad de movimientos.
- ♦ Use sombrero o gorra, protector solar y gafas de sol.
- ♦ Pito para alertar cuando una ocasión lo amerite.
- ♦ Morral ajustable a la espalda.
- ♦ Líquidos, agua en botella
- ♦ Documento de identidad y carne de EPS.
- ♦ Medicamentos de uso personal.
- ♦ Alimentos ricos en calorías.
- ♦ Está prohibido consumir
- ♦ bebidas alcohólicas y/o estupefacientes antes y durante la realización de las actividades, en este
- ♦ caso la persona será excluida de la participación.

Tenga una excelente actitud y compañerismo para afrontar los retos que se presentan a lo largo del recorrido como el sol, la lluvia, el viento, los ascensos y descensos.



57 320 8441218 - 57 320 8440307  
[www.skapeguiastour.com](http://www.skapeguiastour.com)

#### Después de la actividad:

- ♦ Al llegar evite sentarse. Permanecer de pie por lo menos 7 minutos mientras sus pulsaciones se normalizan.
- ♦ No ingiera líquidos helados, si no lo puede evitar caliente el líquido en la boca antes de pasarlo, esto evitará cambios bruscos de temperatura en el cuerpo.
- ♦ No consuma alcohol, no fume, esto puede provocarle un daño respiratorio serio.
- ♦ Antes de descender del bus verifique que tenga todas sus pertenencias.
- ♦ Al llegar a casa tome una ducha con agua tibia, esto le ayudará a descansar.
- ♦ Si se le facilita coloque las piernas en alto durante unos minutos, esto mejora la circulación.

#### Al día Siguiente:

- ♦ Evite permanecer quieto, haga movimientos, camine, suba y baje escaleras, esto facilita la recuperación del tono muscular.
- ♦ Tome bastante líquido, su cuerpo lo necesita.
- ♦ Desarrolle el hábito de caminar frecuentemente, esto mejorará su capacidad cardiovascular.

Cordialmente:

Dirección Operativa