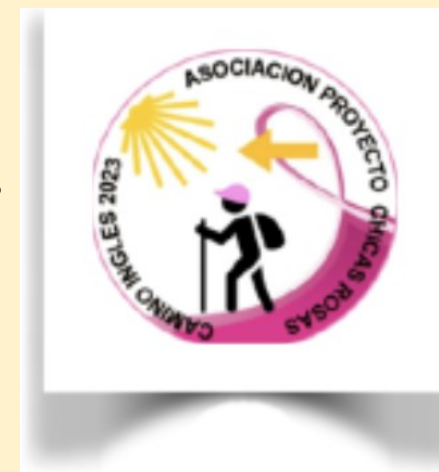




# MOCHILA.

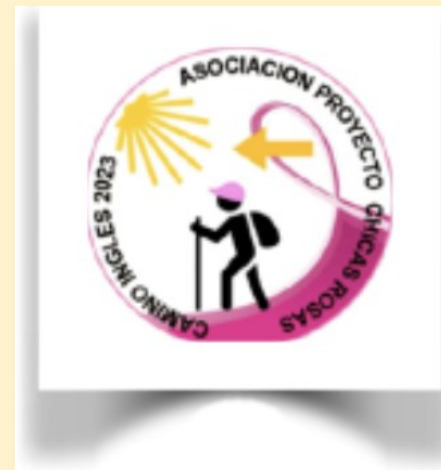
- **CARACTERISTICAS**
- Son recomendables las de espalda ergonómica, que permiten la ventilación
- El sistema de correaje tiene que ser ancho y mullido
- Debe tener cinturón central y cinta pectoral
- No está de más llevar una funda impermeable para cubrir la mochila los días de lluvia
- Ni grande ni pequeña, con la capacidad justa **PARA LLEVAR lo imprescindible:**
  - **AGUA.**
  - **CALCETIN y CAMISETA DE REPUESTO**
  - **CREMA SOLAR**
  - **IMPERMEABLE MUY LIGERO**
  - **FRUTO SECO MEJOR FRESCA (EL PESO) : PARA UN TENTENMPIE.**
  - **Compostelana**
  - **Protector de rozadura: tipo tirita o tipo gel**
  - **Gafas de sol**
  - **GORRA O SOMBRERO**
- **BASTON**
- **CHALECO REFLECTANTE**





## • RECOMENDACIONES DE RUTA

1. HAY UN GUIA INICIAL Y FINAL: NO SE DEBE NI REBASAR NI QUEDAR DETRÁS.
2. SE DEBE SEGUIR AL PEREGRINO ANTERIOR Y MIRAR AL DE ATRÁS: CONTROLAR LAS DISTANCIAS
3. SI PRECISAS AYUDA ALGUIEN TE AUYUDARA Y EL BUS TAMBIEN.
4. NO SE REALIZARA ESPECULACIONES NI DE DISTANCIAS NI DE RUTAS ALTERNATIVAS.
5. ANIMARNOS UNOS A OTROS





# RECOMENDACIONES DE RUTA

6. AL MENOR INDICIO DE MOLESTIA PARAR Y CURAR.
7. AL COMENZAR HAREMOS FOTO DE "FAMILIA".
8. NO SE COGERAN ATAJO, NI SALIR DEL GRUPO.
- 9 .SI PRECISAS PARAR (PARADA TECNICA) COMUNICAR.
10. EL HORARIO ES IMPORTANTE.
11. AL FINAL AL BUS TODOS LLEGAR .





# RECOMENDACIONES DE RUTA

**SOMOS UN GRUPO: COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL PARA RESULTADO COLECTIVO**





# SEGURIDAD VIAL

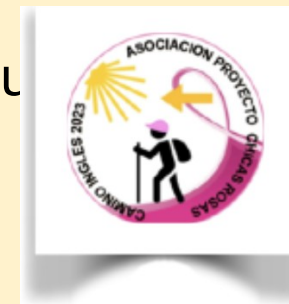
- NI RAPIDO - NI LENTO (NO JUSTIFICADA)
- GUIA : SIEMPRE LIDERA UN PRIMERO- NO SE REBASA
- COLA: SIEMPRE CIERRA UN CONTROL- NO SE VA DETRÁS.
- PARADAS TECNICAS: NUNCA SOLO/A. SE AVISA
- Seguir la indicación amarilla, respete las normas viales y hágase ver en todo momento con **prendas reflectantes** o llamativas.
- Por carretera debe circular por la izquierda y por el arcén, si es que existe, y en sentido contrario a la marcha de los vehículos.



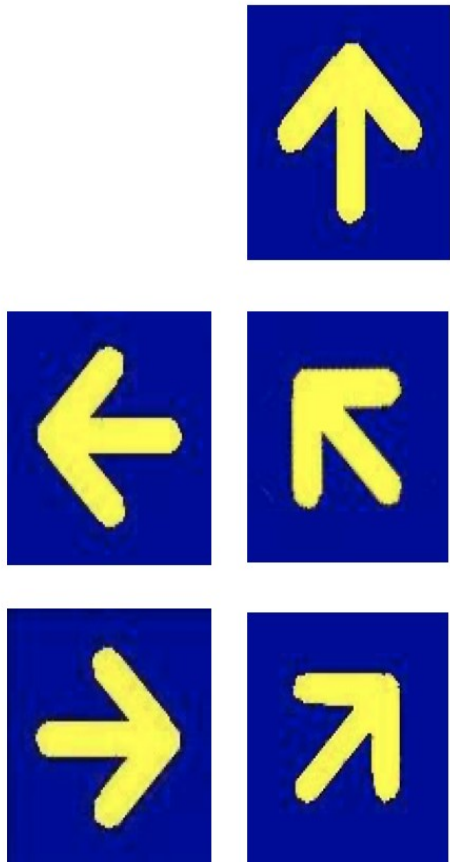


# SEGURIDAD EN RUTA

- Podrá hacerlo por la derecha siempre que por la izquierda resulte peligroso o hubiese obstáculos.
- En grupo, **camine en fila**, de uno en uno, guardando una distancia de 3 metros entre cada uno.
- Si se necesitara cruzar al otro lado, es necesario poner mucha atención y hacerlo siempre por el sitio más seguro, evitando curvas y cambios de rasante.
- En grupo, deberá llevar identificación: una blanca o amarilla en la cabeza del grupo y una de color rojo al final.
- LOS CRUCES SERAN POR GRUPOS PEQUEÑOS Y CONTROLADOS.



# SEGURIDAD EN RUT



El emblema de la concha se creó con la intención de identificar un símbolo con el Camino de Santiago. En su origen, tiene un significado orientativo, de posición, no necesariamente direccional. Representa la convergencia de rutas que desde distintos lugares conducen a un punto, siempre en el oeste. No se creó, por tanto, como indicador de dirección, sino como símbolo del Camino, si bien podría ser usada con ambos fines (posición y dirección) en casos puntuales como en el entorno de Bienes declarados por su interés



- La mejor guía es:
- **SENTIDO COMUN**