

RECOMENDACIONES PARA LAS CAMINATAS

No se recomienda llevar niños menores de 7 años ni personas sedentarias o con problemas cardíacos, o dificultades para caminar por largo tiempo

ANTES DE LA CAMINATA:

1. Verifique que la caminata que se ajusta a su condición física
2. No consuma alcohol, puede provocarle un accidente y complicaciones respiratorias y / o digestivas
3. No fume.
4. Duerma bien la noche anterior a la caminata
5. En cuanto le sea posible, evite una dieta rica en grasas y carnes rojas el día anterior
6. Consuma una cena rica en carbohidratos la noche anterior

EL DIA DE LA CAMINATA

1. Antes de iniciar realice un calentamiento que incluya movimientos articulares y estiramientos musculares.
2. Use ropa apropiada, en lo posible que no sea ajustada y procure que se adapte al clima de la caminata.
3. Desayune bien antes de iniciar la caminata, preferiblemente cereal y fruta. Si consume otro tipo de alimento procure que no contenga mucha grasa.
4. Siempre lleve una muda de ropa de repuesto, empáquela en una bolsa plástica, use un morral que le permita tener las manos libres durante la caminata.
5. Utilice zapatos cómodos que tengan suela de agarre (Un calzado cuya suela no esté lisa).
6. Lleve consigo un impermeable o una chaqueta que le proteja de la lluvia en caso de que esta suceda.
7. Utilice una cachucha para protegerse del sol.
8. Si su piel es sensible use bloqueador solar.

9. Porte siempre sus documentos de identidad, cedula de ciudadanía, su carnet de afiliación a su E.P.S. y en el caso de los hombres mayores de 18 años la libreta militar.
10. Lleve un refrigerio que pueda cargar fácilmente en su morral, se sugiere preferiblemente, un emparedado, líquido (no gaseosa), alguna fruta y dulce.
11. Lleve agua para consumir durante la caminata y algún dulce (bocadillo, chocolates, etc) apropiado para recuperar energía.
12. No consuma alcohol durante la caminata, no fume.
13. No sobreponga nunca al guía de la caminata.
14. Siga las indicaciones del guía
15. Cuide la naturaleza, no encienda fuego, lleve consigo los desperdicios que Ud. genere.

DESPUÉS DE LA CAMINATA:

1. Al llegar evite sentarse, permanezca de pie por lo menos 7 minutos mientras sus pulsaciones se normalizan.
2. 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.
3. No consuma alcohol, no fume, esto puede provocarle un daño respiratorio serio.
4. Al llegar a casa tome una ducha con agua tibia, esto le ayudará a descansar.
5. Si se le facilita coloque las piernas en alto, durante unos minutos, esto mejora la circulación.