

## Condiciones y restricciones caminatas

### CONDICIONES Y RESTRICCIONES:

- Llevar documentos personales (cédula o documento de identidad y carné EPS).
- Apto para personas entre los 10 y 60 años.
- Morral para llevar objetos personales.
- Bastón para facilitar el avance en terrenos difíciles (opcional).
- Capa de plástico y/o Impermeable para protegerse de la lluvia.
- Gorra o Sombrero.
- Bloqueador solar.
- Ropa cómoda deportiva (pantalón largo y camisa larga).
- No portar prendas de uso militar o similares.
- Tenis o botas para caminante y medias (no llevar tenis tipo converse o zapatos planos).
- Una muda extra y zapatos (opcional, se puede dejar en el bus para cambio al final del día).
- Hidratación (bebida hidratante o agua).
- Dulces, chocolates, maní, bocadillos o energéticos.
- Linterna, pito.
- Vestido de baño y toalla de rápido secado (opcional).
- Botiquín personal: medicamento utilizado, venda, tobillera, analgésicos.
- Durante el día anterior evite el consumo de licor.
- Una bolsa plástica para guardar los residuos sólidos.
- Acatar las normas y horarios.
- No adelantarse ni atrasarse.
- No quedarse en ningún lugar sin avisar a los guías.
- Respetar la propiedad privada, plantaciones y la naturaleza en general.
- En caso de accidente guardar la calma y avisar a uno de los guías.
- En caso tal que el usuario este por fuera del rango de edad, este debe presentar un certificado médico que constate que está en óptimas condiciones, firmar carta de consentimiento informado y diligenciar encuesta reportando el estado de salud.

### INFORMES:

444 71 10

511 31 33 ext. 4436 - 4437