

NORMATIVA SENDERISMO DEPORTE JOVEN

El programa **Deporte Joven 2026** tiene como finalidad ofrecer la oportunidad de realizar actividades en el medio natural, dirigidas al alumnado de los distintos centros de Educación Secundaria de la isla de Tenerife.

1. LAS JORNADAS

1.1.- Las jornadas se desarrollarán en días lectivos, en horario de 8:00 a 14:00 horas, e incluirán los traslados desde el centro educativo hasta el lugar donde se llevará a cabo la actividad.

1.2.- Cada centro que haya obtenido plaza, podrá participar con un máximo de 30 estudiantes, que deberán ir acompañados por dos docentes responsables.

2. OBJETIVOS:

2.1.- Objetivo general: El objetivo general del programa “Deporte Joven” es apoyar a los centros educativos de Tenerife en el fomento de los hábitos de vida activos y saludables, promoviendo la actividad físico-deportiva (AFD) en el alumnado, favoreciendo así una adherencia a la práctica regular de AFD que conlleve beneficios directos en la salud física, psíquica y social del alumnado.

2.2.- Objetivos específicos:

- Promover la conciencia ambiental como un aspecto clave de esta actividad, a través de la cual, se fomenta el respeto absoluto y el cuidado del entorno al observar sus elementos in situ. Aprender a garantizar un impacto 0 en el medio natural durante la práctica deportiva (no dejar residuos, seguir senderos, respetar la biodiversidad), transformando el deporte en una herramienta de aprendizaje ambiental.
- Fomentar la actividad física y salud a través de la práctica del senderismo como forma de mantener un estilo de vida activo y saludable, mejorando la condición física general (resistencia, fuerza, equilibrio).
- Facilitar habilidades motrices y deportes en el medio natural, a través de la adquisición de habilidades y técnicas específicas (orientación, ritmo de marcha, gestión de la mochila) y el uso de mapas, brújulas y GPS para planificar y ejecutar la ruta.

- Fomentar la autonomía (preparación individual), la responsabilidad (respeto por las normas del sendero y del grupo) y el respeto por el patrimonio natural y cultural de Canarias.
- Promover la interdisciplinariedad con conexiones con otras áreas, como Geografía (paisajes, clima), Biología (ecología, biodiversidad) y Tecnología (uso de apps de rutas, seguridad).
- Conocer de manera directa la naturaleza de nuestras islas, fomenta el conocimiento de nuestra propia geografía, flora y fauna, ayudando a comprender nuestra historia e idiosincrasia a través de nuestros ecosistemas insulares, endemismos y formaciones volcánicas.

3. PARTICIPACIÓN:

3.1.- Los itinerarios están diseñados para el alumnado de 3º y 4º de ESO, catalogados con una dificultad fácil, pensados para facilitar la iniciación en este tipo de actividades en el medio natural, no superando los 6 km de distancia, ni los 300 metros de desnivel.

3.2.- No obstante, la participación en entornos naturales puede implicar ciertas barreras relacionadas con la autonomía personal. En caso de que alguna persona presente movilidad reducida, alguna limitación funcional o cualquier circunstancia personal que pudiera afectar al normal desarrollo de la actividad, se recomienda comunicarlo con antelación. De este modo, se podrán valorar las adaptaciones necesarias para garantizar una participación segura e inclusiva.

3.3.- Asimismo, deberá informarse previamente sobre cualquier problema médico, lesión o patología relevante.

3.4.- Todas las personas participantes aceptan íntegramente la presente normativa al formalizar su inscripción. En caso de duda en su interpretación prevalecerá la opinión y decisión de la Organización.

3.5.- El alumnado que necesite medicación habitual o de emergencia deberá llevarla consigo durante toda la actividad e informar a las personas responsables sobre el protocolo de administración correspondiente.

4. PREPARACIÓN:

Para la correcta asimilación de los contenidos a trabajar en esta actividad y aprender a gestionar la preparación de una jornada de senderismo, anterior al día de actividad asignado, se impartirá una charla de 2 horas de duración sobre la modalidad a desarrollar y se explicará en formato presentación al grupo destinatario los pormenores de la actividad, haciendo hincapié en los elementos preparatorios, la preservación del espacio que se va a transitar, los materiales idóneos para el correcto desarrollo de esta actividad, etc.

5. ORGANIZACIÓN:

5.1.- El sendero estará dirigido por tres guías expertos la titulación reglada al respecto de esta actividad como son Técnicos Deportivos de Montaña II y Técnicos Superiores en Educación y Control Ambiental.

5.2.- Además del profesorado acompañante, se establecerá una ratio aproximada de una persona técnica deportiva por cada diez participantes.

5.3.- Los guías podrán suspender el sendero antes o durante el mismo, si bajo su criterio hay algún riesgo para la integridad de las personas participantes.

5.4.- Las rutas son interpretadas, por lo que hay planificadas varias paradas para explicación de Geología, Geografía, Flora, Fauna e Historia de las zonas por las que transcurre el sendero.

5.5.- El Nivel de dificultad es estipulado a través de las NORMAS MIDE (www.montanasegura.com) recomendado por la Federación Española de Deportes Montaña y Escalada.

5.6.- Es importante leer bien las fichas de las rutas elegidas, en ella se especifica lo siguiente:

- ✓ Recorrido.
- ✓ Observaciones previas del guía.
- ✓ Lugar de Salida y Llegada.
- ✓ Distancia en Kms y Desnivel en metros.
- ✓ Tipo de Homologación del sendero.
- ✓ Puntos de interés del recorrido.

- ✓ Características de la Ruta.
- ✓ Riesgos.
- ✓ Equipamiento Recomendable.

5.7.- El ritmo de la marcha se adaptará a las características del grupo participante, estableciendo los tiempos de descanso que se consideren apropiados, estableciendo paradas oportunas para el desarrollo de las interpretaciones correspondientes a cada sendero.

5.8.- Recomendaciones para el alumnado:

- ***Antes de la salida:***

- ✓ Dormir adecuadamente la noche anterior, respetando los horarios habituales de descanso.
- ✓ Despertarse a la hora acostumbrada para no alterar los ritmos biológicos.
- ✓ Mantener los hábitos nutricionales propios de un día lectivo normal.
- ✓ Evitar comidas copiosas, muy grasas o excesivamente azucaradas.
- ✓ Hidratarse correctamente desde primera hora de la mañana.

- ***Vestimenta y equipamiento:***

- ✓ Utilizar ropa cómoda, transpirable y adaptada a la meteorología.
- ✓ Llevar un máximo de tres capas: camiseta transpirable, prenda de abrigo (polar o cortavientos) y chaqueta impermeable.
- ✓ Usar preferentemente calzado de montaña; en su defecto, calzado deportivo con suela taqueada.
- ✓ Evitar calzado nuevo o con suela lisa.
- ✓ Llevar calcetines cómodos.
- ✓ Portar gorra o visera.
- ✓ Aplicar protector solar.
- ✓ Llevar chubasquero o cortavientos ligero.
- ✓ Utilizar una mochila ligera y bien ajustada.
- ✓ Llevar al menos 1,5 litros de agua.
- ✓ Incluir un tentempié saludable.
- ✓ Añadir una bolsa para la recogida de residuos.

6. NORMAS DE SEGURIDAD:

Para garantizar una experiencia segura y positiva, se deberán respetar las siguientes normas:

- No correr en ningún momento del recorrido.
- No separarse del grupo bajo ninguna circunstancia.
- Evitar empujones, juegos bruscos o conductas que puedan poner en riesgo a otras personas.
- No abandonar el sendero señalizado, con el fin de minimizar el impacto en el entorno.
- Mantener una distancia de seguridad adecuada con la persona que va delante.
- Prestar atención constante al terreno y a posibles obstáculos (piedras, raíces, desniveles, etc.).
- Comunicar inmediatamente cualquier molestia física, mareo, fatiga o dolor.
- Seguir en todo momento las indicaciones del personal técnico y docente responsable.
- No utilizar auriculares u otros dispositivos que impidan escuchar las instrucciones.
- Mantener una actitud responsable, colaborativa y respetuosa.
- Evitar gritos innecesarios, respetando a otras personas usuarias y a los animales del entorno.
- Permanecer en los puntos de reagrupamiento establecidos cuando así se indique.
- Respetar el ritmo del grupo, adaptándose a quienes avancen a menor velocidad.
- Colaborar activamente para el buen funcionamiento del grupo.

7. SOSTENIBILIDAD:

La actividad en el medio natural implica un compromiso con su conservación. Por ello:

- No se deberán dejar residuos de ningún tipo en el entorno. Incluso los restos de comida pueden favorecer la proliferación de especies invasoras que afectan gravemente a la fauna local.
- Se debe respetar a los animales, evitando molestarlos o alimentarlos. En caso de observar algún ejemplar herido, se podrá avisar al 112.
- No arrancar flores ni plantas.

- No recoger ni trasladar piedras u otros elementos naturales, ni modificar el entorno acumulándolos.
- No transitar por zonas no permitidas y respetar siempre la señalización. Salirse de los senderos habilitados puede causar daños ambientales y suponer un riesgo para el grupo.
- No encender fuego bajo ningún concepto.
- Evitar ruidos excesivos que alteren la tranquilidad del entorno.

8. SENDEROS:

- **Zona Norte:**

- ✓ Sendero 1: Erjos-Charca de Erjos-Erjos.
- ✓ Sendero 2: Las Raíces.
- ✓ Sendero 3: Rambla de Castro.

- **Zona Metropolitana:**

- ✓ Sendero 4: Los Guardianes Centenarios.
- ✓ Sendero 5: Malpaís de Güímar.
- ✓ Sendero 6: Cruz del Carmen – Pista las Hiedras - Hija Cambada - Cruz del Carmen.

- **Zona Sur:**

- ✓ Sendero 7: Paisaje Lunar en Vilaflor.
- ✓ Sendero 8: Ruta circular del Volcán Chinyero.
- ✓ Sendero 9: de Arenas Negras al Volcán Montaña Negra.

9. OBLIGACIONES DEL CENTRO:

9.1.-El profesorado responsable de este programa deberá pertenecer al departamento de Educación Física, de cara a una mejor coordinación de recursos y fomentar la participación de su alumnado en el mismo. De esta manera, será la persona encargada de coordinar con la empresa adjudicataria todos los aspectos relativos a la organización de las actividades, así como de la gestión de la inscripción del alumnado que participa en ellas.

9.2.- El centro deberá comprometerse a colaborar con la organización de las actividades y cumplir con la normativa específica de cada una de ellas.

9.3.- Una vez confirmada la actividad o actividades en las que podrá participar su centro, se trabajará de manera proactiva junto con la empresa adjudicataria de cara a integrar lo mejor posible estas actividades en el currículo propio de Educación Física, colaborando en todo lo relativo al conocimiento de la actividad por parte del alumnado que vaya a participar, el conocimiento de la normativa, la inscripción del alumnado, etc.

9.4.- Autorizaciones: el centro deberá garantizar que todo el alumnado que participa en esta actividad haya presentado la correspondiente autorización debidamente cumplimentada y firmada por sus responsables, debiendo ser entregada a la coordinación de la empresa antes del inicio de la actividad.

9.5.- Notificar con suficiente antelación sobre las cuestiones especiales relativas al estado de salud del alumnado que vaya a participar que deban tenerse en cuenta, así como las posibles adaptaciones precisas para garantizar la seguridad y buen funcionamiento de la actividad.

9.6.- El profesorado que participa como responsable de grupo en esta actividad deberá estar localizable en todo momento y llevar teléfono móvil cargado durante toda la jornada.

10. SEGUROS:

10.1.- La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.

10.2.- En caso de accidente, las personas participantes estarán cubiertas por un seguro de accidentes.