

RECOMENDACIONES PARA LAS CAMINATAS

Estas recomendaciones son aplicadas para cualquier caminata sin importar destino, clima, distancia o topografía

Equipo:

- Se recomienda vestir ropa y calzado cómodo para la realización de las actividades, al igual que llevar ropa y zapatos de cambio (ya que durante el desarrollo de la actividad puede llover o los caminos pueden estar empantanados)
- Un par de botas para protección de los tobillos
- Bloqueador solar
- Elementos de aseo personal.
- Medias de hilo para evitar el roce excesivo y así evitar la formación de ampollas
- Pantalón amplio y cómodo que permita la libertad de movimientos
- Gorra para la protección de rayos solares
- Morrall ajustable a la espalda
- Chaqueta impermeable
- Líquidos
- Documento de identidad y carné de EPS y carnet estudiantil actualizado y con sticker del seguro de accidentes.
- Medicamentos de uso personal
- Alimentos ricos en calorías
- No consuma bebidas alcohólicas y/o estupefacientes antes y durante la realización de las actividades, en este caso la persona será excluida de la participación.
- Se recomienda total disposición y colaboración del grupo para la realización de las actividades
- No llevar mascotas, objetos de valor, ni prendas alusivas a las fuerzas militares.
- La duración de las caminatas puede variar por motivos de clima, estado físico, ritmo de los caminantes etc.

Las horas determinadas y el lugar dispuesto para tomar el refrigerio o almuerzo pueden variar o ser cambiados por motivos ajenos a la empresa, es decir clima, condiciones topográficas entre otros.

No olvidar tener una excelente actitud, compañerismo para afrontar los retos que se presentan a lo largo del recorrido.



UNIVERSIDAD
COOPERATIVA
DE COLOMBIA

