

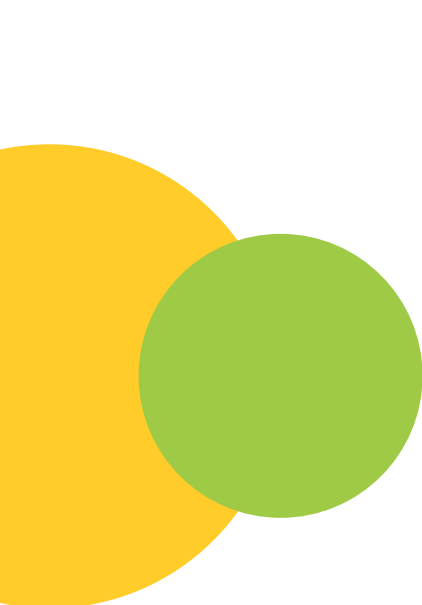
CLUB DE  
*Caminantes*  
ROBLE AMARILLO

# CLUB DE CAMINANTES ECOLÓGICOS ROBLE AMARILLO

¡Gracias por ser parte de nosotros!





- 
- Se envía invitación desde el correo [bienestarorg@uinorte.edu.co](mailto:bienestarorg@uinorte.edu.co) con la información de la caminata (7) días antes de la fecha programada para la actividad.
  - Para asistir a la caminata debes diligenciar el formulario de confirmación ingresando al enlace que se indica en el mensaje de correo electrónico. En ese mismo formulario se da la opción para inscribir a tus familiares. Recuerda que todos los inscritos deben estar afiliados a Combarranquilla como sus beneficiarios.
  - El plazo máximo para diligenciar el formulario de confirmación será el miércoles antes de la fecha de la caminata a las 12:30m. o hasta cumplir aforo.
  - Si ya has confirmado tu participación y el día de la caminata tuviste un inconveniente que te impide asistir, debes enviar un correo justificando tu inasistencia para no ser penalizado.



# Recomendaciones

## Cada caminante debe llevar:

---

- Documento de identidad.
- Medicamentos personales.
- Bebidas hidratantes (1 LITRO PAX) y merienda.
- Calzado cómodo y cerrado (botas de caucho o tenis con agarre).
- Pito para usarlo en caso de emergencia.
- Bloqueador o protector solar y repelente contra insectos.
- Pantalón y camiseta manga larga, gorra o sombrero. Evitar prendas camufladas o verde oscuro. (Ejército o Policía).
- Ropa de repuesto e impermeable o plástico en caso de lluvia.
- No llevar equipos costosos/delicados, se pueden extraviar.

## Normas de Seguridad

- Respetar las indicaciones y decisiones de los Guías.
- Atender las instrucciones del guía, no sobrepasarle y permanecer integrado al grupo.
- Llevar un botiquín de primeros auxilios.
- Hidratarse y comer adecuadamente, antes y durante el recorrido.
- No perder de vista al grupo.
- No ausentarse o pararse durante el camino sin avisar.
- No beber alcohol, bebidas estimulantes o tomar otras drogas.
- No caminar de cara a la pendiente.
- No bajar corriendo.
- Precauciones al cambiar de terreno y desnivel.
- No correr riesgos innecesarios durante la actividad.
- Mantener el autocuidado.



# Recuerda que:

- Caminamos para compartir y no para competir.
- Nos preocupamos por los que van adelante, pero también por los que van atrás y/o en el medio.
- La responsabilidad del grupo termina con la irresponsabilidad de la persona.
- Respetamos el tiempo de los demás por eso somos cumplidos a la hora de salir.
- Respetamos y valoramos el entorno.

## Diversos estudios demuestran que caminar puede:

- Reducir el riesgo de angiopatía cardíaca y derrames cerebrales.
- Reducir la tensión arterial.
- Reducir altos niveles de colesterol y mejorar el perfil de lípidos en la sangre.
- Reducir la grasa corporal.
- Aumentar la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Reducir el riesgo de cáncer colónico.
- Ayudar a controlar el peso.
- Ayudar la osteoartritis.
- Ayudar a incrementar la flexibilidad y coordinación, lo que reduce el riesgo de caerse.