



EL GRUPO DE MONTAÑA ORZA (GMO) lleva décadas organizando salidas sociales de montaña, durante las cuales hemos adquirido experiencias que resumimos en las presentes **Normas de Funcionamiento**, que todos los participantes deben conocer y se comprometen a respetar. Estas son las siguientes:

— EL GMO es un Club Deportivo, no es una Agencia de Viajes ni tampoco una Empresa, **su finalidad es la promoción de los Deportes de Montaña**, por lo que tanto los voluntarios como los miembros de la Organización colaboran en las actividades del Club de forma **altruista y desinteresada**.

— Si participas en las actividades del GMO lo haces **libremente y bajo tu propia responsabilidad**, eximiendo a la Organización de toda reclamación a causa o como consecuencia de tu participación en las mismas.

— Para participar en actividades organizadas por el GMO es obligatorio cumplimentar un **Consentimiento Informado**. El firmante también se compromete a comunicar cualquier variación futura que pudiera producirse en los datos requeridos en el documento.

— El GMO recomienda a los participantes en las actividades de la Sección de Senderismo y Montaña estar federados. No obstante, **la licencia de montaña es obligatoria** para participar en las actividades catalogadas como **“ESPECIALES” y en todas las de las demás Secciones del club (alpinismo, escalada, etc.)**.

— Es conveniente **presentar la licencia de montaña en vigor**, si se dispone de ella, lo antes posible durante la temporada de vigencia.

— El seguro federativo es la opción más económica y ajustada a las necesidades del montañero. Con él practicarás deportes de montaña con la tranquilidad de saber que dispones de **un seguro que cubre los riesgos asociados a la actividad** (accidentes, rescates, repatriación, etc.).

— Este seguro cubre generalmente el concepto de **responsabilidad civil** derivada de los daños que puedas causar a terceros, la **asistencia sanitaria** especializada y los costes de **rescate**, dentro de los límites especificados por la póliza, según la modalidad que hayas elegido al tramitar tu tarjeta federativa.

— Ten en cuenta que la mayoría de los seguros sanitarios y de viaje privados **no suelen cubrir los accidentes deportivos**. La Seguridad Social española tampoco los cubre, por lo que estás expuesto a recibir una factura por los costes derivados del rescate y la atención médica.

— Recomendamos realizar las reservas con suficiente antelación. Las reservas se pueden cancelar sin cargo **hasta cinco días antes** de la actividad. **El importe de las cancelaciones efectuadas fuera de plazo o sin causa justificada deberá de ser abonado**.

— Los cuatro primeros asientos del autobús **están reservados para la Organización**. Por favor, respétalos.

— En las actividades de Senderismo y Montaña organizadas por GMO tienes tres opciones A, B y C. Elige la que mejor se adapta a tus apetencias o aptitudes. En caso de duda **no te compliques la vida**, opta por la más sencilla.

— En las actividades sociales **prima la dinámica de grupo sobre la individual**. Si no entiendes y respetas esto, es mejor que busques otra entidad más acorde con tus apetencias.

- Las actividades de GMO son **controladas**, se marcha más o menos agrupados y a la vista. Del control del grupo se encargan miembros de la **Junta Directiva**, de la **Comisión de Montaña** y otros colaboradores ocasionales.
- Se debe de **respetar el recorrido previsto**, solo la Organización tiene potestad para modificarlo.
- **Nunca adelantes al Guía ni abandones el grupo sin avisar a la Organización**. La reiteración de esas conductas nos obligará a advertirte cuando esto ocurra o a desautorizar tu participación en actividades futuras.
- El ritmo de las marchas y las paradas de reagrupamiento, comida, etc. **los marca la Organización**. No seas impaciente y **respetas las paradas de reagrupamiento**. La marcha se reanuda cuando lo indica la Organización.
- Una máxima montañera asegura que **“si quieres llegar a la cima como un joven, camina como un anciano”**. Establecer unos ritmos adecuados, con una valoración de conjunto, es un factor clave para el éxito de la actividad.
- Avanzar **sin tener en cuenta la situación de grupo** solo contribuye a romper el ritmo, dilatar los reagrupamientos y las esperas, agotar, desmoralizar y, en resumen, complicar el normal desarrollo de la actividad.
- Los ejercicios de **precalentamiento y de estiramiento** previos y a posteriori de la actividad previenen lesiones y accidentes.
- **Bebe y toma alimentos con regularidad**; no esperes a tener hambre o sed para hacerlo.
- **Que no quede ni rastro** de tu paso por las montañas; recoge también todos los restos de comida y envases.
- Mapa, brújula, GPS, navaja, linterna, silbato, botiquín, manta térmica... pueden ser muy útiles en la montaña. El **móvil también**, pero recuerda que no siempre habrá cobertura.
- **PUNTO DE ENCUENTRO** es el lugar fijado por la Organización como final de la actividad.
- **HORA DE REFERENCIA** es la indicada para estar en el Punto de Encuentro al final de la Actividad.
- **HORA DE SALIDA** se establece en función de la llegada del último participante.
- **FUERA DE CONTROL** es la situación en la que incurren quienes realizan toda o parte de la actividad al margen de la dinámica del grupo, quedando desde ese momento desligados formalmente del mismo. La Organización y los demás participantes no tienen **ninguna obligación** para con las personas que marchan Fuera de Control. Si al finalizar la actividad no se encuentran en el lugar indicado, deberán regresar por sus propios medios.
- Las sugerencias, opiniones y críticas **hay momentos y formas para expresarlas ante quien corresponda**, sin dar la nota o crear malos ambientes, porque a la montaña vamos a disfrutar. En cualquier caso, antes de criticar infórmate bien, y no olvides que tu opinión puede ser solo eso, la tuya.
- No es sencillo organizar actividades, sabemos que no siempre acertamos. Aunque ponemos todo de nuestra parte, seguro que **con tu ayuda** podremos mejorarlo.
- Las montañas son nuestras amigas, **no las conquistamos**, son ellas las que nos han conquistado a nosotros.
- El GMO es un club de puertas abiertas para los amantes de la montaña y la naturaleza. Esperamos que estés a gusto, pero eso no solo depende de nosotros, **tú también puedes aportar para conseguirlo. MUCHAS GRACIAS.**

COMISIÓN DE SENDERISMO Y MONTAÑA

GRUPO DE MONTAÑA ORZA