

España cuenta con una gran riqueza natural, histórica y cultural que convierte al turismo de interior en una de las opciones preferidas para muchas personas durante sus vacaciones. Las **visitas a espacios naturales, zonas rurales y ciudades con patrimonio histórico** suelen combinarse con actividades deportivas y de aventura. Antes de iniciar cualquier ruta, excursión o actividad deportiva:

- Infórmate sobre el recorrido y las condiciones del entorno.
- Consulta la previsión meteorológica.
- Valora la dificultad de la actividad y asegúrate de que se adapta a tu experiencia y condición física.

Actividades en la naturaleza: escalada, barranquismo, espeleología o senderismo

Eventos organizados

La escalada, el barranquismo, la espeleología y el senderismo permiten disfrutar de la naturaleza y descubrir entornos de gran valor paisajístico. Sin embargo, **estas actividades requieren una adecuada preparación para prevenir accidentes y actuar con seguridad ante cualquier imprevisto:**

- **Elige empresas especializadas y de confianza:** Si contratas una actividad organizada, asegúrate de hacerlo a través de empresas que ofrezcan garantías. Antes de reservar:
 - Comprueba que cuentan con profesionales cualificados.
 - Verifica que disponen de los seguros necesarios.
 - Consulta las valoraciones de otras personas usuarias.
 - Desconfía de ofertas poco creíbles o de servicios que no aporten información suficiente.
- **Prepara el material necesario:** Llevar el equipamiento adecuado es fundamental para disfrutar de la actividad en condiciones de seguridad. Según el tipo de actividad y las condiciones del entorno, puede ser necesario llevar:
 - Chubasquero.
 - Gafas de sol.
 - Gorra o sombrero.
 - Crema de protección solar.
 - Calzado apropiado.
 - Ropa cómoda y adecuada para la actividad.
- **Valora tu condición física:** Antes de participar en cualquier actividad, analiza si su nivel de dificultad es compatible con tu experiencia y estado físico. No subestimes las exigencias del recorrido ni las condiciones del terreno.
- **Respetar el entorno natural:** La conservación de los espacios naturales es responsabilidad de todas las personas visitantes. Por ello:
 - Respetar la flora y la fauna.
 - No abandonar residuos.
 - Seguir los itinerarios señalizados.
 - Evitar cualquier comportamiento que pueda dañar el medio natural.

Si realizas la actividad por tu cuenta

Además de las recomendaciones anteriores, es aconsejable adoptar medidas adicionales de prevención:

- **Antes de salir:**
 - Evitar realizar la actividad en solitario.
 - Llevar el teléfono móvil con suficiente batería.
 - Transportar agua y alimentos adecuados para la duración prevista.
 - Consultar la previsión meteorológica.
 - Revisar el itinerario y las posibles alternativas de la ruta.
- **En zonas de baño natural:** Si visitas ríos, embalses o pantanos:
 - Utilizar preferentemente las zonas habilitadas para el baño.
 - Extremar las precauciones, ya que habitualmente no cuentan con servicio de socorrismo.
 - Evitar el baño durante la noche.
- **Protege tus pertenencias:** En áreas recreativas y zonas de descanso:
 - Mantén vigilados tus objetos personales.
 - No dejes pertenencias de valor a la vista ni sin supervisión.
- **Informa a alguien de tu ruta:** Antes de iniciar la actividad, comunica a una persona de confianza:
 - Actividad que vas a realizar.
 - Ruta prevista.
 - Ubicación aproximada.
 - Hora estimada de regreso. Esta recomendación es especialmente importante en actividades como la espeleología.

- **¿Qué hacer en caso de emergencia?:** Ante una situación de peligro o un accidente:
 - Llama al 112 lo antes posible.
 - Facilita información clara sobre la ubicación y lo ocurrido.
 - Sigue la regla PAS:
 - Proteger: evita nuevos riesgos para la persona accidentada y para quienes la auxilian.
 - Avisar: contacta con los servicios de emergencia.
 - Socorrer: presta ayuda dentro de tus posibilidades hasta la llegada de asistencia especializada.

Camino de Santiago: disfruta de la experiencia con seguridad

Cada año, decenas de miles de personas recorren el Camino de Santiago siguiendo distintas rutas que concluyen en Santiago de Compostela. Esta experiencia combina deporte, cultura, naturaleza y tradición, pero también requiere una adecuada planificación para realizar el recorrido con seguridad.

La Guardia Civil mantiene un amplio dispositivo de apoyo y protección a lo largo de las diferentes rutas jacobeanas. Aun así, es importante adoptar medidas de prevención antes y durante el camino.

- **Planifica el recorrido con antelación:** Una buena organización es fundamental para evitar incidencias durante la peregrinación. Antes de iniciar el viaje:
 - Planifica la duración de las etapas según tu condición física.
 - Reserva con antelación los lugares donde vas a pernoctar.
 - Lleva siempre documentación identificativa.
 - Informa a familiares o personas de confianza sobre la ruta prevista.
 - Mantén el teléfono móvil cargado y operativo para poder comunicarte o ser localizado en caso necesario.
- **Prepara una equipación adecuada:** Contar con el material adecuado facilitará el recorrido y reducirá riesgos. Se recomienda llevar:
 - Gorra o sombrero para protegerse del sol.
 - Crema de protección solar.
 - Ropa cómoda y adecuada para caminar.
 - Calzado apropiado y ya adaptado al uso.
 - Alguna prenda de abrigo.
 - Chubasquero o ropa impermeable.
 - Agua y alimentos suficientes para cada etapa.
 - Linterna.
 - Botiquín básico.
- **Realiza el recorrido de forma segura y respetuosa:** Durante el Camino es importante adoptar hábitos que favorezcan la seguridad personal y la conservación del entorno. Por ello:
 - Evita caminar durante la noche siempre que sea posible.
 - Procura realizar el recorrido acompañado o junto a otros peregrinos.
 - Respeta la flora y la fauna del entorno.
 - Deposita los residuos en los lugares habilitados.
 - Recuerda que está prohibido realizar vivac o acampar sin la correspondiente autorización.
- **Protege tus pertenencias y evita riesgos:** Aunque existe un importante dispositivo de seguridad a lo largo del Camino, conviene mantener algunas medidas básicas de autoprotección.
 - Vigila tus objetos personales:
 - Mantén bajo control tus pertenencias en todo momento.
 - Evita dejar mochilas, teléfonos móviles u objetos de valor sin vigilancia.
 - Guarda la documentación y el dinero en lugares seguros.
 - Prevén los incendios, especialmente durante los meses de verano:
 - Evita cualquier conducta que pueda provocar un incendio.
 - Respeta las normas de uso de los espacios naturales.
 - Comunica rápidamente cualquier situación de riesgo que detectes.
- **Desconfía de posibles estafas:** Antes de contratar servicios o realizar pagos:
 - Comprueba que los proveedores ofrecen garantías suficientes.
 - Verifica precios, condiciones y valoraciones.
 - Desconfía de ofertas poco creíbles o excesivamente económicas.
- **Utiliza herramientas de seguridad:** Para mejorar la asistencia y localización durante el recorrido instala la aplicación **AlertCops** y activa el servicio "**Guardián del Camino**", que permite mejorar la geolocalización y la atención en caso de emergencia.
- **¿Qué hacer en caso de incidente?:** Si sufres una emergencia o presencias una situación que requiera asistencia:
 - Llama al **112** para emergencias.
 - Contacta con la Guardia Civil a través del **062**.

Turismo histórico-cultural y natural: disfruta del entorno con respeto y seguridad

España cuenta con un amplio patrimonio histórico, cultural y natural que atrae cada año a millones de visitantes. Para **disfrutar de estos espacios y contribuir a su conservación es importante adoptar algunas medidas de seguridad y respeto durante la visita**. Si visitas ciudades, pueblos o conjuntos históricos: Los cascos históricos y los espacios culturales son lugares de gran valor patrimonial que requieren un comportamiento responsable por parte de todas las personas visitantes.

En el caso urbano

- **Protege el patrimonio cultural:** Los monumentos, edificios históricos y elementos patrimoniales forman parte de un legado común que debe preservarse. Por ello:
 - Respeta las normas de visita de cada espacio.
 - Evita cualquier conducta que pueda causar daños al patrimonio.
 - Recuerda que deteriorar o dañar bienes históricos y culturales puede tener consecuencias legales.
- **Mantén la atención sobre tus pertenencias:** Las zonas turísticas y los lugares con gran afluencia de personas pueden ser aprovechados por quienes cometen hurtos. Para reducir riesgos:
 - Lleva la mochila o el bolso siempre cerrados.
 - Mantén los objetos de valor bajo vigilancia.
 - Presta especial atención en lugares concurridos, medios de transporte y zonas comerciales.
- **Respeta la convivencia:** En muchos destinos turísticos existen personas que residen allí durante todo el año. Para favorecer una convivencia adecuada:
 - Evita comportamientos incívicos.
 - Respeta el descanso y la tranquilidad del vecindario.
 - Sigue las normas establecidas en cada localidad.
- **Conoce la normativa local:** Antes de viajar, infórmate sobre las normas que pueden afectar a tu estancia. Recuerda que:
 - El consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública está prohibido, salvo en aquellos supuestos expresamente autorizados.
 - En municipios pequeños puede haber una disponibilidad limitada de cajeros automáticos, por lo que es recomendable llevar una cantidad razonable de dinero en efectivo.

En el entorno natural

- **Si visitas espacios naturales o yacimientos arqueológicos:** Respeta los hallazgos arqueológicos y si durante una visita encuentras restos u objetos que puedan tener valor arqueológico:
 - No los manipules innecesariamente.
 - Comunica el hallazgo a las autoridades competentes.
 - Entrégalos en dependencias de la Guardia Civil o en el ayuntamiento correspondiente. Estos bienes están protegidos por la legislación sobre patrimonio histórico.
 - Utiliza drones y detectores de metales únicamente cuando esté autorizado. El uso de determinados dispositivos puede estar sujeto a autorización administrativa. Antes de utilizarlos:
 - Infórmate de la normativa aplicable.
 - Solicita los permisos necesarios cuando corresponda.
 - Respeta las limitaciones existentes en espacios protegidos o de interés arqueológico.
- **Prioriza la seguridad al tomar fotografías:** Al visitar lugares elevados, acantilados, miradores o zonas de difícil acceso:
 - No realices fotografías desde posiciones peligrosas.
 - Mantén siempre una distancia de seguridad respecto a zonas de riesgo.
 - Recuerda que ninguna imagen justifica poner en peligro tu integridad física.
- **Respeta los caminos y vías pecuarias:** En numerosas zonas rurales existen vías pecuarias destinadas tradicionalmente al tránsito ganadero. Por norma general:
 - No circules con vehículos a motor por lugares donde esté prohibido.
 - Respeta la señalización y las restricciones de acceso.
- **Protege la fauna silvestre:** Si observas animales en libertad:
 - Mantén la distancia adecuada.
 - Evita molestarlos o alimentarlos.
 - No los captures ni los traslades de su hábitat natural.
- **Prevén incendios forestales:** La mayoría de los incendios forestales tienen origen humano y pueden causar daños irreparables al medio ambiente. Por ello:
 - No enciendas hogueras ni barbacoas fuera de las zonas autorizadas.
 - Respeta las restricciones vigentes en épocas de mayor riesgo.
 - Comunica cualquier indicio de incendio a los servicios de emergencia.

Respetar el patrimonio, cuidar la naturaleza y actuar con prudencia son acciones fundamentales para disfrutar de los destinos turísticos de forma segura y sostenible.



GUARDIA CIVIL

