



CONSEJOS Y NORMAS DE AUTOPROTECCIÓN

ANTES DEL RECORRIDO:

- ✓ Tenga en cuenta la previsión meteorológica realizada para ese día y lleve la ropa e indumentaria indicada para dicha previsión.
- ✓ Recuerde que para caminar trayectos largos es necesario llevar calzado y ropa cómoda.
- ✓ Tenga previsto los alimentos y el agua que vaya a consumir durante el recorrido. Cuando se camina es necesario beber agua cada cierto tiempo. No olvide tomar sus medicamentos antes de iniciar el recorrido.
- ✓ Vaya preparado para protegerse del sol directo sobre la piel, usando cremas de protección así como un gorro aunque el día no parezca muy soleado.
- ✓ Infórmese bien de los trazados y distancias de los recorridos y adáptese a él según su condición física. No sobrevalore sus posibilidades.

DURANTE EL RECORRIDO:

- ✓ Disfrute y participe de la jornada en una actitud tranquila y en calma.
- ✓ Manténgase alejado de los sitios de peligro como bordes de la carretera, lugares vallados, puentes y lugares con riesgo de caída.
- ✓ Evite subirse a lugares elevados.
- ✓ Si lleva niños, manténgalos siempre bajo su supervisión.
- ✓ Si circula de noche, lleve elementos reflectantes y linterna.
- ✓ No se salga de las carreteras establecidas para el recorrido, sólo estas estarán cerradas al tráfico.
- ✓ Haga siempre caso a los servicios de Seguridad, ellos le darán la información necesaria y le prestarán ayuda en caso necesario.
- ✓ Ante cualquier incidente o emergencia comuníquelo desde que pueda a cualquier persona de la organización
- ✓ En caso de necesitar ayuda urgente tenga siempre presente llamar al 112.



-
- ✓ Recuerda que el comportamiento individual es determinante en la respuesta colectiva. Permite que todos disfrutemos de estas jornadas de manera tranquila y segura.

OTRA INFORMACIÓN DE ESPECIAL INTERÉS

Si bien se trata de una celebración de carácter festivo con gran arraigo social y religioso, es necesario poner en marcha un variado y amplio conjunto de medidas de carácter preventivo (cortes de carreteras, desvíos de tráfico, limitación de aparcamientos, variación de horarios y frecuencias en servicios de transporte público TITSA, METROPOLITANO, etc.), que, sin duda, generarán puntualmente alteraciones y modificaciones de determinados servicios públicos habituales, además de afectar a la actividad comercial.

Al objeto de minimizar las consecuencias de dichas alteraciones, la información descrita en los apartados anteriores es también de interés para aquellas personas que no participen o asistan a esta celebración, de cara a evitar molestias y contratiempos no deseados.

Se recomienda estar atento a los bandos municipales y cualquier otra información transmitida desde los propios Ayuntamientos en relación a las limitaciones de aparcamiento así como los cortes y desvíos de tráfico previstos en las zonas de paso de la comitiva.

Así mismo, en relación a servicios públicos de transporte, se recomienda visitar las páginas web oficiales, para estar informados de posibles modificaciones de servicios y horarios:

- <https://www.titsa.com/index.php>
- <https://metrotenerife.com/>

Por último, en la página web del Obispado de Tenerife encontrará amplia información sobre este evento.

- <http://obispadodetenerife.es/>