

Cómo proteger la naturaleza al practicar senderismo, escalada y BTT

La naturaleza nos ofrece muchas opciones y espacios para evadirnos del ajetreo del día a día. No obstante, lo que para nosotros supone un lugar de recreo, es a la vez el hábitat de numerosos animales y plantas. Si quieres disfrutar del bosque y del campo sin molestar a sus habitantes, debes tener en cuenta las normas de comportamiento que te exponemos a continuación.

Cómo comportarse en el bosque



- ✓ No recolectes flores, frutos, hierbas u hongos más que en pequeñas cantidades:
 - Evita las especies protegidas (musgo, tejo, acebo, etc.).
 - No recolectes nada en zonas protegidas (parques naturales, parques nacionales, etc.).
 - Lo que recojas debe ser solo para tu uso personal.
- ✓ Está prohibido talar árboles y cortar ramas.
- ✓ Si quieres recoger leña, debes solicitar permiso a las autoridades forestales.
- ✓ Compórtate con discreción y sin armar ruido.
- ✓ Mantén a tu perro atado en todo momento.
- ✓ Hacer fuego está prohibido, especialmente durante los meses de verano.
- ✓ No dejes basura a tu paso.
- ✓ Es mejor no trepar a árboles delicados o que puedan tener nidos.
- ✓ Si quieres practicar la pesca, necesitarás una licencia recreativa.

Infórmate siempre de antemano sobre las regulaciones y normas específicas del lugar. Si quieres saber cómo actuar en caso de encontrarte con un animal en el bosque, puedes consultar nuestro artículo [Qué hacer si te encuentras con un animal salvaje](#).

Cómo evitar generar residuos



- ✓ Utiliza botellas de agua rellenables y cubiertos reutilizables de acero inoxidable o bambú.
- ✓ Compra frutas y verduras sin envoltorio.
- ✓ Guarda la comida en fiambreras u otros recipientes reutilizables.
- ✓ Utiliza bolsas de tela en lugar de plástico.
- ✓ Elige aparatos electrónicos que funcionen con baterías recargables en lugar de con pilas.
- ✓ Utiliza billetes de viaje electrónicos en vez de impresos.

Siempre que puedas, procura llevar una bolsa vacía en tu mochila. Así podrás transportar cualquier tipo de desperdicio hasta el contenedor de basura más próximo.

Practicar escalada sin descuidar la naturaleza



Las rocas también son el hogar de numerosos animales y plantas. A la hora de practicar escalada en plena naturaleza, es importante atenerse a las normas y regulaciones del lugar, a fin de no poner en riesgo ni a las especies autóctonas ni a ti mismo. He aquí algunas normas básicas para una jornada de escalada respetuosa con la naturaleza:

- ✓ Utiliza los caminos indicados para llegar a la zona de escalada.
- ✓ Presta siempre atención a las señalizaciones.
- ✓ Sigue las normas de escalada que apliquen en la zona, región o país donde te encuentres.
- ✓ Infórmate con antelación sobre posibles restricciones estacionales.
- ✓ Utiliza siempre que sea posible el transporte público, la bicicleta o intenta compartir coche para llegar hasta el lugar de escalada.

Además de estas pautas generales, en la web de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (fedme.es) encontrarás otras normas más específicas para la práctica de la escalada en la naturaleza.

Normas para ir en bicicleta de montaña



Cuando salgas con la bicicleta de montaña, también es importante que prestes atención al cuidado del entorno. Para ello, ten en cuenta las siguientes pautas generales para la práctica de ciclismo de montaña, establecidas por la IMBA (International Mountain Bicycling Association):

- ✓ Mantente dentro de los caminos marcados.
- ✓ Presta atención al suelo y frena en seco solo en caso de emergencia.
- ✓ Conduce con cuidado y adapta tu velocidad a cada situación.
- ✓ Reduce la velocidad cuando pases junto a otro ciclista o senderista.
- ✓ Conduce solo por el día; abandona el bosque en el ocaso para no perturbar a los animales.
- ✓ No olvides llevar ropa de protección, equipo y herramientas para un caso de necesidad.

Puedes encontrar estas y otras normas para la práctica del ciclismo de montaña en la web imba.com.es.

Encontrarás más información sobre cómo cuidar el entorno natural al hacer senderismo, escalada o BTT en nuestro artículo [Cómo cuidar la naturaleza al practicar actividades al aire libre](#).