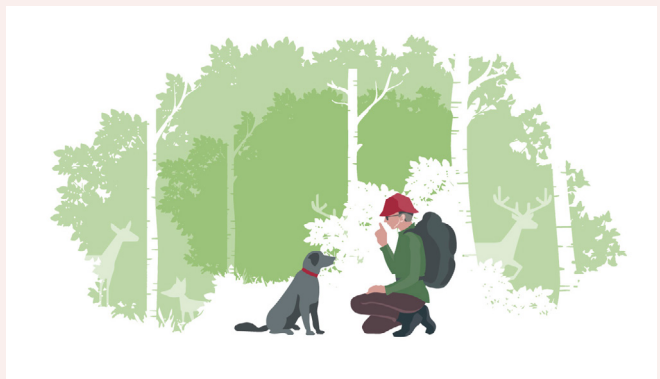
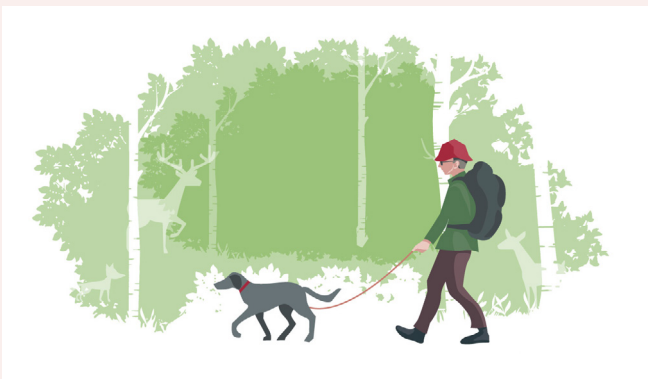
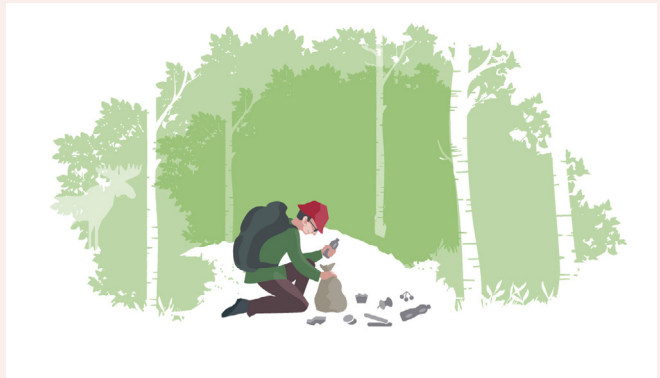
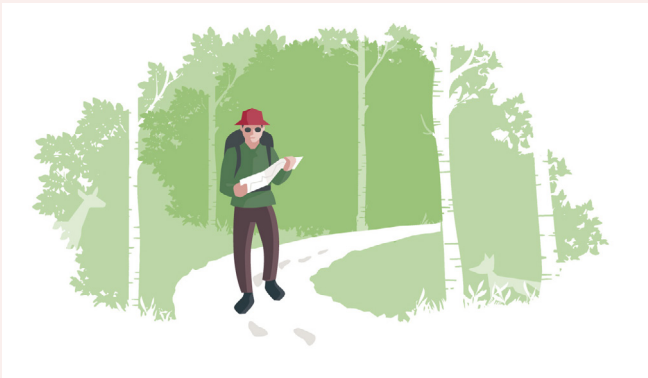


# Conductas para el cuidado del medio ambiente

La naturaleza nos ofrece diversas posibilidades para el ocio, y para muchos es una parte integral de sus actividades recreativas. Pero lo que para nosotros supone un lugar donde relajarnos, 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 siguientes pautas básicas:

## Comportamiento adecuado en el bosque

- ✓ Aparca tu vehículo solo en las zonas señalizadas para este fin.
- ✓ Permanece siempre en los caminos señalizados.
- ✓ No recolectes flores, frutos, hierbas u hongos más que en pequeñas cantidades:
  - Evita las especies protegidas.
  - Sólo para tu uso personal.
  - Respecto a las flores silvestres: "Puedes coger el ramo que te quepa en una mano".
- ✓ Está prohibido talar árboles y cortar ramas.
- ✓ Si quieres recoger leña, pregunta al guardabosques o ponte en contacto con el órgano forestal de la comunidad autónoma en que te encuentres.
- ✓ Compórtate con tranquilidad y discreción.
- ✓ Mantén a tu perro atado.
- ✓ Hacer fuego o barbacoa 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.



Infórmate siempre de antemano sobre las regulaciones y normas específicas del lugar. Si quieres saber cómo actuar en caso de encontrarte con un animal salvaje, puedes consultar nuestro artículo [Encuentros con animales salvajes: cómo actuar](#).

## Reduce o evita los desperdicios

- ✓ Utiliza **botellas de agua rellenables**.
- ✓ Compra **frutas y verduras sin envoltorio**.
- ✓ Guarda la comida en **tuppers 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 siempre tienes a mano la posibilidad de transportar los desperdicios hasta el contenedor de basura más próximo.

## Practicar escalada sin descuidar la naturaleza

También en las rocas habitan numerosos animales y plantas. A la hora de practicar escalada en espacios abiertos, es importante atenerse a las normas y regulaciones del área en particular, a fin de no poner en peligro ni a las especies autóctonas ni tampoco a ti mismo. Algunas normas básicas establecidas por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada incluyen:

- ✓ Utiliza los caminos indicados para llegar a la zona de escalada.
- ✓ Presta siempre atención a las señalizaciones.
- ✓ Ascende solamente siguiendo las normas de escalada específicas de tu área.
- ✓ Infórmate con antelación sobre posibles restricciones estacionales.
- ✓ Utiliza siempre que sea posible el transporte público, la bicicleta o intenta compartir coche.

Además de las pautas generales de comportamiento en la naturaleza, puedes encontrar otras pautas más específicas para la práctica de escalada en la web [fedme.es](http://fedme.es).

## Pautas para ir en bicicleta de montaña

Asimismo, cuando salimos con la bicicleta de montaña, es importante prestar atención al cuidado del entorno, también con el fin de no ponernos en peligro. Ten en mente 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 necesarias en caso de necesidad.

Puedes encontrar estas y otras normas para la práctica de ciclismo de montaña en la web [imba.com.es](http://imba.com.es).

Encontrarás más información sobre pautas para el comportamiento en la naturaleza en nuestro artículo [Conductas para el cuidado del medio ambiente](#).