

Guía práctica

Senderismo seguro en Parquemet

10 Recomendaciones
generales antes de planificar
alguna ruta o trekking

Síguenos en @parquemetminvu



¿Cómo usar esta guía práctica?



Por más que los cerros sean públicos, estamos siempre de visita.



Debemos respetarlos tal y como ellos son, en su flora y su fauna y para eso es que debemos tener algunas consideraciones.



Revisa estas 10 recomendaciones que te damos para que prepares y cuides tu visita.



1

Respetar la vida silvestre

- **La basura que generes en el cerro, llévala contigo cuando salgas.**
- **Los cerros son el hogar de muchos animales,** por eso, infórmate sobre qué animales podrías encontrarte, esto ayudará a tomar los resguardos necesarios tanto por tu seguridad, como la de los animales.
- **Camina por los senderos en silencio,** armonizando con el paisaje, respetando el entorno y la vida silvestre del lugar.
- **No alimentes a los animales,** al hacerlo generas un cambio en sus hábitos de caza y dieta.
- **No dañes a los animales,** son muy importantes para el equilibrio del medio ambiente.
- **Observa a los animales desde lejos y en silencio,** si tienes binoculares úsalos.
- **No lles mascotas a la naturaleza.**
- **No te lles elementos que son de la naturaleza.**
- **Si ves hongos, no los destruyas ni pises,** estos cumplen un rol fundamental en la naturaleza.



2

Ir siempre preparado

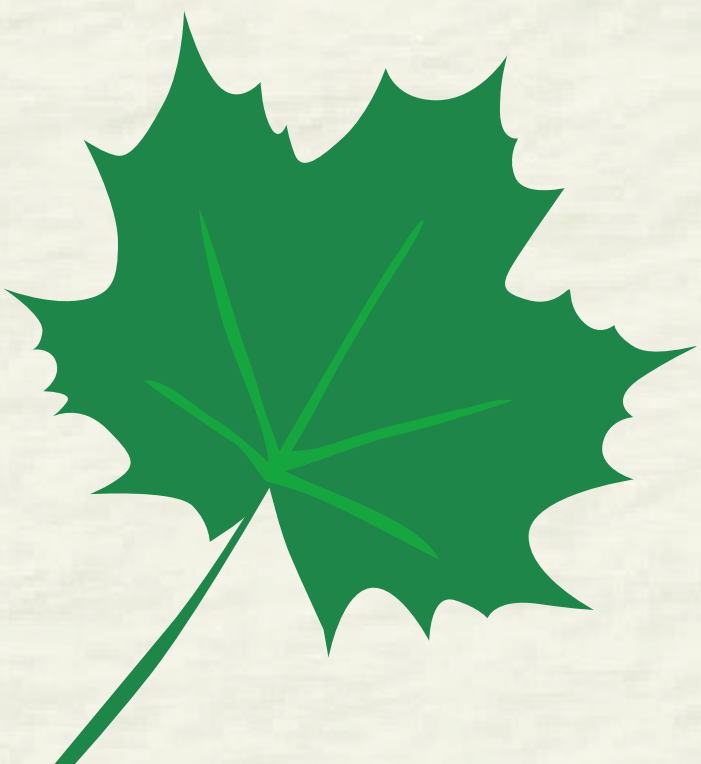
- **VESTUARIO APROPIADO:** vestirse por capas respirables, impermeables o de algodón. Lleva abrigo, ya que a mayor altura, menor temperatura. Zapatos de media caña o caña alta, impermeables y con buena tracción. Pantalón holgado y cómodo, uso de lentes con protección UV, una gorra que cubra la mayor superficie, bastones, bloqueador solar, mochila cómoda y saco de dormir -16° (si lo requieres).
- **CLIMA:** revisa las condiciones climáticas del área a visitar (temperatura, lluvias, vientos), y si corresponde a un área protegida o de conservación ya que podrías encontrar restricciones para ingresar.
- **COMIDA:** guárdala en envases reutilizables y herméticos (nada desechable), para no llevar más basura al lugar que visitarás. Debes llevar alimentos no perecibles, de alto aporte energético, considerando que gastarás mayor cantidad de energía. Llevar al menos dos litros de agua, la hidratación es responsabilidad de cada persona, para así racionar el consumo.
- **SEGURIDAD:** nunca ir solo a una excursión al aire libre, podrías perderte o tener un accidente, siempre es necesario un compañero(a) de ruta.



3

Planifica tu visita

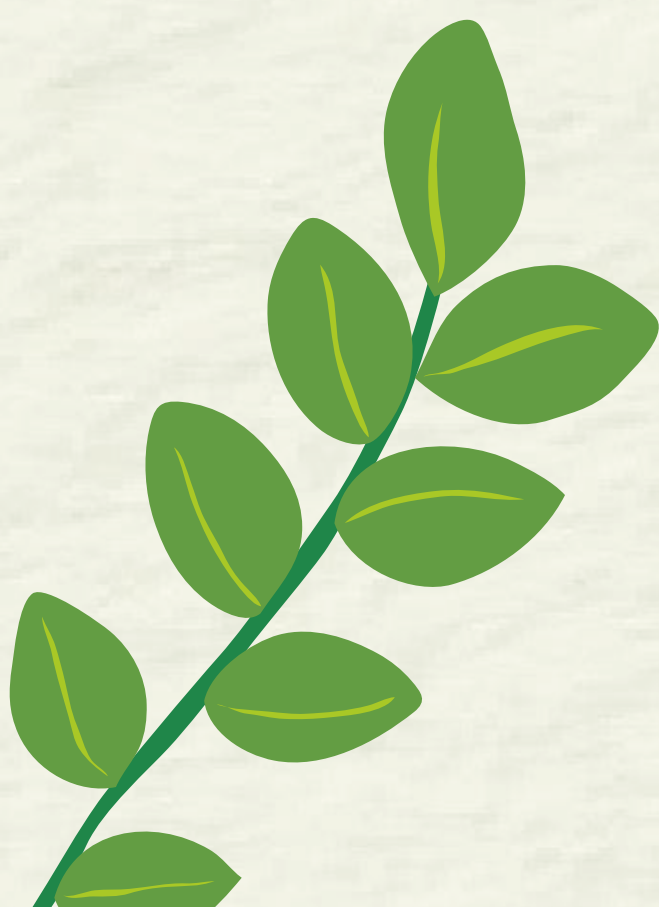
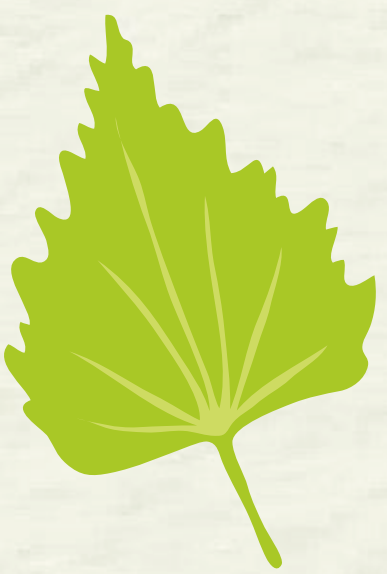
- **Planifica tu itinerario y cantidad de recursos que necesitarás en ruta, como agua o comida; sin embargo, siempre lleva agua extra.**
- **Es siempre útil planificar nuestras salidas desde antes.** Procura dar aviso a familiares y amigos sobre cual será tu ruta, y en la medida de lo posible, dar a conocer el itinerario que tendremos.
- **Ten en cuenta que no siempre tendrás señal de celular en los cerros, por eso, asegúrate de dar aviso a alguien cuando te vayas a quedar sin señal.**
- **Respetar siempre los senderos habilitados, no solo para evitar extraviarnos, sino que además, para cuidar el cerro y evitar la erosión de éste.**
- **Los cerros por lo general están calificados según dificultad, revisa siempre que la ruta elegida esté de acuerdo con tus capacidades físicas.**
- **Respetar tu ritmo, no te sobreexijas.**



4

Usa el equipo adecuado

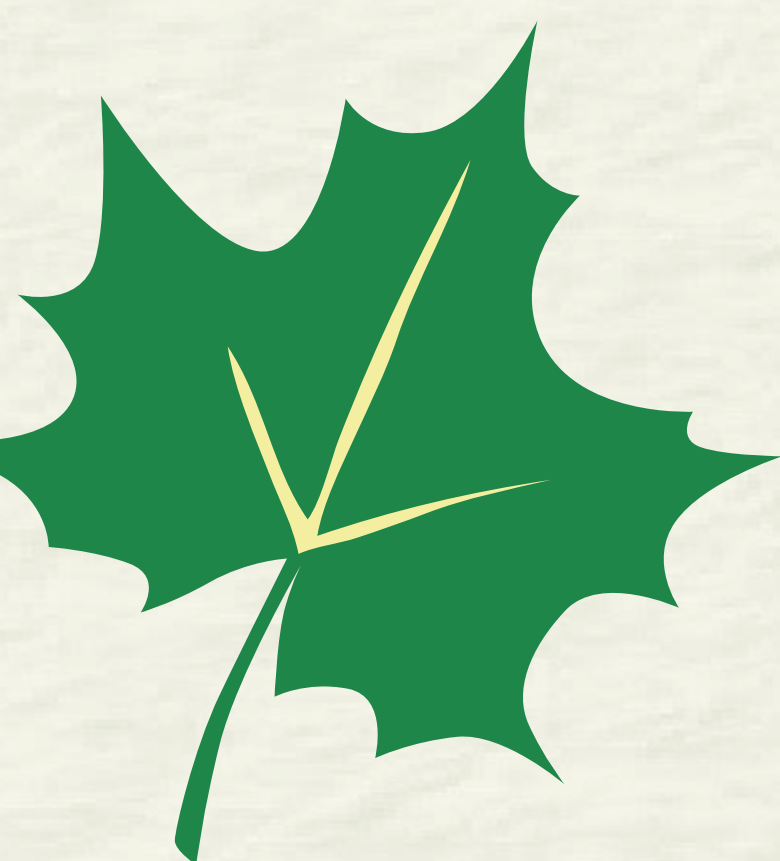
- **ZAPATILLAS:** es importante que tengan buena tracción, y de caña media-alta, así podremos afirmarnos adecuadamente en las bajadas y evitar accidentes.
- **BASTONES DE APOYO:** éstos te ayudan a avanzar en senderos rocosos y facilitar tu ascenso y descenso, disminuyendo el impacto en tus extremidades.
- **LINTERNAS:** puede ser frontal (cintillo) o de mano, para iluminar el camino en días u horarios de poca luz.
- **CUIDARNOS DEL SOL:** cubre siempre tu cabeza de los rayos de sol con un gorro. También es importante que siempre te apliques bloqueador.
- **VESTIRTE POR CAPAS:** ya sea para cubrirte del frío o para días de calor. La clave, es que en la medida de que suba la temperatura, vayamos sacándonos las capas de ropa, sin que éstas se transformen en estorbo para nuestra ruta.



5

Camina por sitios demarcados y establecidos

- **No te aventures a caminar por cualquier lugar,** hay sitios demarcados para hacerlo. Utiliza los senderos, también llamados zonas de alto uso.
- **No abras nuevos caminos,** el pisoteo constante daña la vegetación que existe en el lugar, produciendo la erosión del suelo, la destrucción de pequeños microorganismos vivos y ecosistemas.
- **Sé responsable, no pruebes o consumas nada de la naturaleza,** podrías envenenarte con especies que poseen alta toxicidad, incluso causarte la muerte.
- **No lles tu mascota a zonas silvestres,** ya que dañan el ecosistema.
- **Si vas en grupo, intenta no dejar a nadie solo,** avanza siempre acompañado.



6

Usa técnicas de **higiene** **personal**

En la naturaleza, muchas veces no se cuenta con un baño, hay alternativas para esto.

- La idea es que puedas orinar en un espacio mucho más amplio, para no dejar la orina en un solo lugar.
- Asegura el menor impacto posible en la naturaleza.
- El papel higiénico que utilices lo debes llevar de regreso contigo, lo puedes poner dentro de una bolsa hermética.
- Siempre a una distancia de más de 60 metros de cualquier fuente de agua.



7

No fumes ni enciendas fogatas

PIÉNSALO DOS VECES ANTES DE
ENCENDER FUEGO

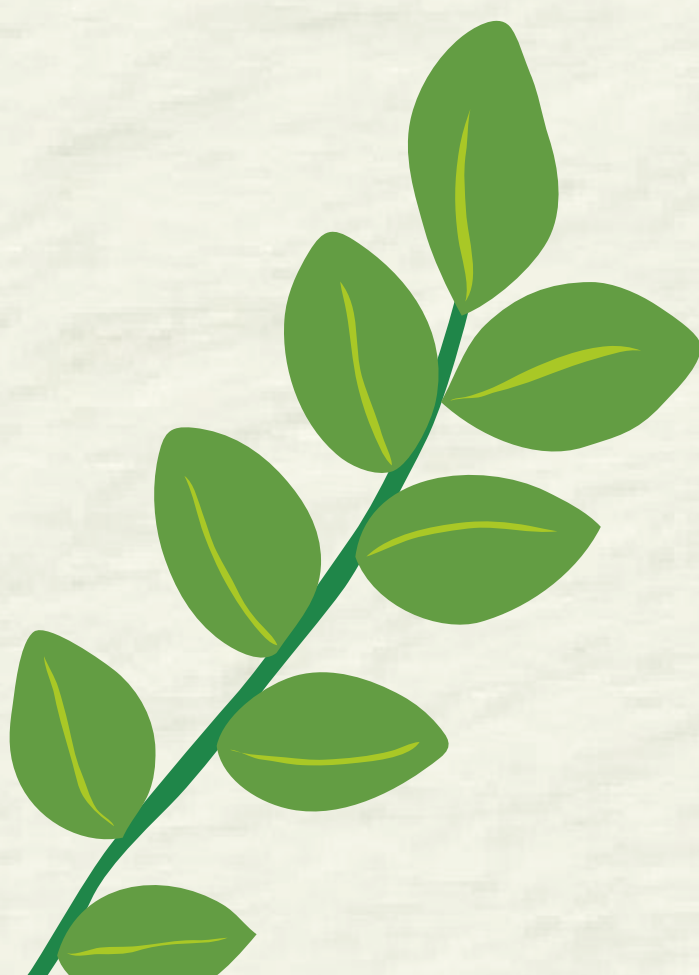
El Parque Metropolitano de Santiago es un lugar libre de humo, por lo tanto, está prohibido fumar y encender cualquier elemento.



8

Respeto a los demás visitantes

- Que tu disfrute no perjudique a otros.
- Camina a una distancia prudente de otros visitantes.
- No hagas ruidos molestos, ya sea: gritar, poner música o alborotar el lugar.
- Mantén una actitud de respeto frente a guardaparques y visitantes.
- Saluda a quienes te encuentres en el camino.
- Si te encuentras con alguien, da preferencia a quien sube.
- Reconéctate con la naturaleza, ya que también eres parte de ella.

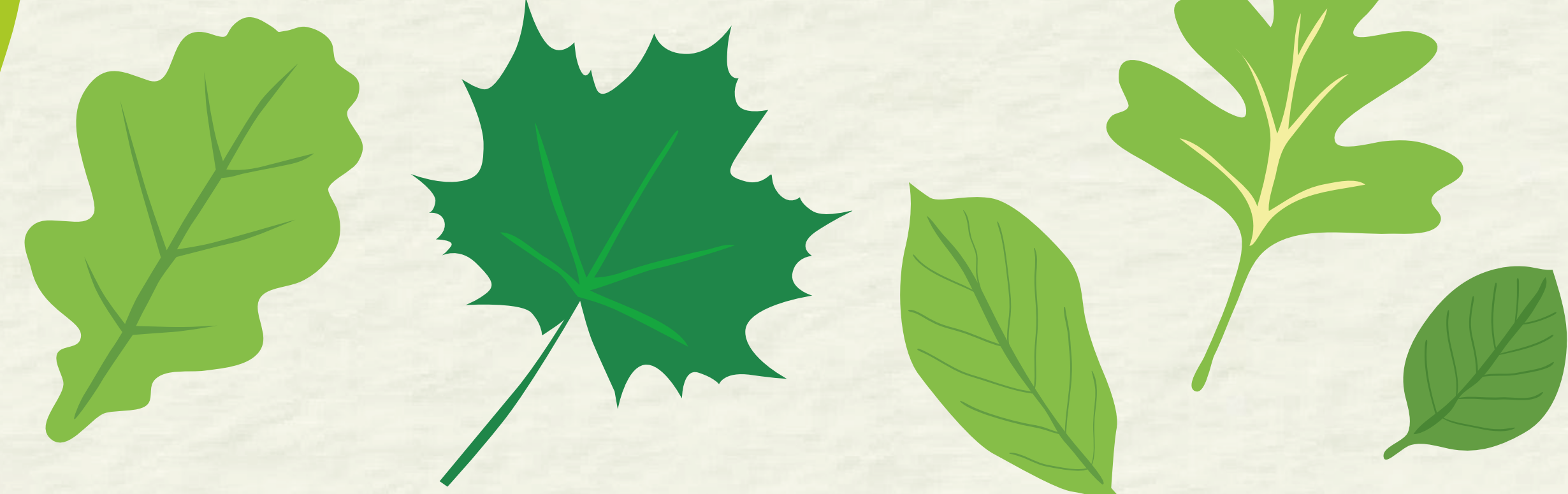


9

No te lleves elementos que son parte de la naturaleza

LO QUE ES DEL BOSQUE SE QUEDA EN EL BOSQUE.

- No recojas elementos que son parte del patrimonio natural y cultural.
- No te lleves aquellos elementos que puedas encontrar, ya sea: plumas, huesos, piel de animal, semillas, flores, frutos, huevos y nidos de aves.
- No captures animales para llevártelos a tu casa.
- No rayes o escribas en los árboles y rocas.
- Si algo te llamó mucho la atención, puedes tomar una fotografía, dibujarlo o solo llevarlo de recuerdo en tu mente.
- Si encuentras un fósil no lo extraigas, si ves que alguien lo está haciendo, avisa a las autoridades o personal del lugar.



10

Protocolo

Covid-19

- **Siempre llevar mascarilla** y usarla cuando te cruces con otras personas en los senderos.
- **Mantener la distancia** entre las personas por lo menos 10 metros hacia adelante y hacia atrás.
- **Si sientes fiebre o malestar**, te recomendamos quedarte en tu casa y solo ir al cerro cuando te sientas del todo bien.
- **Si vas en grupo**, mantén siempre el distanciamiento y ojalá no sean grupos de más de 5 personas.
- **Siempre lleva alcohol gel** y úsalo cada vez que sea necesario, para higienizar tus manos.
- **Recuerda que el autocuidado en el cerro es fundamental.** Toma todas las prevenciones y respeta las instrucciones que haya en el camino, ya que son por tu seguridad y por la conservación del cerro.
- **Si vienes a Parquemet recuerda que tenemos un número de emergencias: 1466.**
- **Ahora toca disfrutar de la naturaleza.**



Guía práctica Senderismo seguro en Parquemem

10 Recomendaciones
generales antes de planificar
alguna ruta o trekking



EMERGENCIAS
PARQUEMET

1466

