

## Recomendaciones

Todas las personas deben responsabilizarse de seguir las siguientes recomendaciones:

### Seguridad:

- Portar su botiquín personal, abstenerse de suministrar y recibir medicamentos de otras personas y usar protector solar.
- Abstenerse de participar, si se encuentra en estado de somnolencia (sin dormir), enfermo, con alguna condición especial que le impida caminar, en estado de embriaguez o enguayabado. De esta manera el personal del INDER conjunto con el grupo de apoyo y rescate estarán en la libertad de no dejar participar al usuario del evento por razones de seguridad y respeto a los demás.
- Si consume medicamentos de control, asegurarse de tomarlos en las horas establecidas para evitar inconvenientes de salud durante la caminata.
- Evitar caminar solo e informar cualquier anomalía detectada en el recorrido; también debe informar si debe realizar alguna parada por fatiga o necesidad fisiológica.
- Evitar tocar los panales, nidos u otros animales, además de cercas con carga eléctrica o de púas y entre otros elementos que alteren la seguridad de la caminata y representen un riesgo para su integridad.
- Informar a la familia y/o persona responsable la actividad que va a realizar.
- Abstenerse de recoger frutas y flores de árboles, cultivos y del suelo.

### Indumentaria:

- Utilizar ropa cómoda y adecuada para caminar, preferiblemente de algodón y colores claros, pues refleja la luz solar y produce menos calor, camisa de manga larga, gorra o sombrero, medias y ropa liviana o de repuesto, zapatos de cuero y suela gruesa.
- Evitar emplear fajas o bolsas plásticas y pantalones cortos ya que el follaje y las ramas pueden lacerar y cortar la piel, además se expone a las picaduras de insectos; evitar usar ropa negra y de uso privativo de las fuerzas militares, policía, etc.



Calle 47D No. 75 - 276 - Sector Velódromo  
PBX: (574) 369 9000 / Medellín - Colombia  
NIT: 800194096-0 - Código Postal 0500304

[www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)



CO-SA  
CER307262



SC-SC  
CER203995



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

### Equipamiento:

- Utilizar morral con cargadera doble y cómoda para un adecuado balanceo, un plástico grande o carpa para protegerse de la lluvia o sentarse a descansar, termos plásticos para cargar líquidos (agua preferiblemente).
- Evitar llevar joyas, radios u objetos de valor y dinero en exceso.

### Alimentación:

- Es de vital importancia el consumo del desayuno, antes de la caminata, absténgase de caminar en ayunas; no practicar durante la caminata dietas especiales.
- Se recomienda: portar agua, jugos, frutas, frutos secos (maní, nueces, almendras), productos energéticos para caminadas largas como bocadillo de guayaba, panela, arequipe, almuerzo higiénicamente preparado para evitar su deterioro, además que contenga los macronutrientes necesarios para seguir realizando la caminata. Evite incluir alimentos que se descompongan fácilmente con el cambio de temperatura, empacados herméticamente para evitar pérdidas o derrames.
- Llevar suficiente hidratación para los recorridos, un litro de agua por caminata, consumiendo pequeños sorbos de manera permanente.

### Higiene:

- Portar papel higiénico y bolsas para recoger las basuras (las basuras deben regresar a la casa de cada caminante o ser depositadas en las cestas de basura).

### Recomendaciones Técnicas:

- Se debe iniciar con la caminata que más se adecúe a su necesidad e interés, estado o nivel de entrenamiento (condición física); las caminadas de los niveles 1 y 2 son las recomendadas para principiantes
- No se debe iniciar con las caminadas de nivel 4, porque son actividades que demandan un proceso de adaptación de varios meses, ya que estas tienen más kilómetros de recorrido y requieren más tiempo, además con ascensos y descensos no aptos para las personas que apenas se inician en la realización de actividad física.



Calle 47D No. 75 - 276 - Sector Velódromo  
PBX: (574) 369 9000 / Medellín - Colombia  
NIT: 800194096-0 - Código Postal 0500304

[www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)



CO-SA  
CER307262



SC-SC  
CER203995



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de

Ciencia, Tecnología e Innovación

- Las personas que presenten algún tipo de antecedente de lesión, deben tener en cuenta que no es recomendable que participen de la caminata nivel 4 y 5.
- Las caminadas del INDER no son recomendadas como terapias para personas que sus médicos los mandan a caminar, para esto el INDER dispone de otros espacios y actividades.
- Si usted desea llevar su mascota a la caminata, se debe hacer responsable de su cuidado y procurar que esta no interfiera con el desarrollo de la caminata o ponga en peligro a los demás asistentes a la caminata.



Calle 47D No. 75 - 276 - Sector Velódromo  
PBX: (574) 369 9000 / Medellín - Colombia  
NIT: 800194096-0 - Código Postal 0500304

[www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)



CO-SA  
CER307262



SC-SC  
CER203995



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de

Ciencia, Tecnología e Innovación