

**DEPARTAMENTO DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**

**CAMINATAS ECOLÓGICAS**

**FORMATO DE INSCRIPCIÓN**

Nombres y apellidos

Documento de identidad

Invitado externo      Sí\_\_ No\_\_

Programa académico

Semestre

EPS

Teléfono:

Correo electrónico:

En caso de emergencia comunicarse con:

Nombre

Teléfono

Relación o parentesco

---

Yo, \_\_\_\_\_ identificado con \_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_ he leído, daré cumplimiento al reglamento de caminatas ecológicas establecido por el Departamento de Bienestar Universitario y cuento con una condición física apta para el desarrollo de esta actividad física. Conozco los riesgos a los cuales puedo exponerme por una sobre ejercitación y/o la realización de actividad física bajo condiciones no adecuadas como vigilia prolongada, consumo de sustancias alcohólicas o psicotrópicas, ayunos o dietas prolongadas y ejercicios no adecuados a mi condición.

---

Firma

**UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA**  
**BIENESTAR UNIVERSITARIO**  
**CAMINATA ECOLÓGICA**

Recomendaciones:

Para que la Caminata Ecológica sea una actividad que se aproveche plenamente, debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Solo podrán asistir a las caminatas aquellas personas que realizaron su proceso de inscripción y por lo tanto aparecen en los listados generados por Bienestar Universitario.
2. Los participantes deben presentarse puntualmente en el sitio y hora establecidos para tomar el transporte: **calle 42a con carrera 13 (Parque Funeraria Gaviria). 6:50 a.m.**
3. Los participantes deben asistir con tapabocas, llevar desinfectante de manos y cumplir todos los protocolos de bioseguridad dentro y fuera del bus.
4. Los participantes deberán portar su documento de identidad, carné de la universidad, libreta militar, si es el caso, carné de la EPS.
5. La inscripción es intransferible.
6. Los participantes deberán estar en condiciones físicas y psicológicas adecuadas para participar de la actividad, no deben asistir a las caminatas personas en muletas, con operaciones del corazón, de cadera, de miembros inferiores, tensión arterial, vértigo, mareo, pérdida de la conciencia o en estado de embarazo.

7. No se permitirá la asistencia de personas que evidencien estado de alicoramiento, consumo de sustancias alucinógenas o psicoactivas.
8. Durante el desarrollo total de la actividad se prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias alucinógenas.
9. Los participantes se comprometen a hacer buen uso de los servicios del bus, mantenerlo en completo estado de limpieza, evitar sentarse en los descansabrazos, no botar basura, ni dejar basura en las palomeras, el uso del baño será exclusivamente para emergencias y solo para evacuar líquidos. Se prohíbe fumar dentro del bus.
10. Evite llevar en su vestuario prendas de uso militar, camisetas de uniformes de equipos de fútbol del torneo nacional, elementos de valor como joyas, y transportar mascotas.
11. Los participantes no recolectarán ningún tipo de material vegetal o animal y respetarán las normas para evitar la contaminación del lugar con basuras y otros elementos nocivos para la naturaleza. En igual sentido siempre mostrarán un trato amable con los habitantes de los lugares que se visitan.
12. Los participantes no perturbarán con ruido los lugares y el recorrido de la caminata.
13. **No se permite la participación en las caminatas de menores de edad.**
14. Los participantes deberán cumplir todas las disposiciones sobre convivencia y comportamiento establecidas en el Reglamento Orgánico Interno de la Universidad.

15. ¡Cuide sus objetos personales! La Universidad no se hará responsable por la pérdida o robo de los mismos.
16. Se recomienda a los caminantes no adelantarse al guía, no alejarse del grupo. De ser necesario quien deba detenerse tendrá que dar aviso al grupo o a los guías.
17. Se exigirá un trato respetuoso hacia el guía y los demás compañeros de la caminata.

**18. En caso de inasistencia, el participante quedará sancionado durante los seis meses siguientes a la fecha de la caminata.**

### **VESTUARIO – ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN**

Se recomienda vestir ropa y calzado cómodo para la realización de las actividades, al igual que llevar ropa y zapatos de cambio ya que durante el desarrollo de la actividad puede llover o los caminos pueden estar empantanados.

- Tapabocas
- Un par de botas para protección de tobillos o zapatos de amarrar.
- Elementos de aseo personal.
- Medias de hilo para evitar el roce excesivo y así evitar formación de ampollas.
- Pantalón amplio y cómodo que permita libertad de movimientos.
- Use sombrero, gorra, protector solar, gafas de sol y chaqueta impermeable por si llueve.
- Leve pito para alertar cuando la ocasión lo amerite.
- Morral ajustable a la espalda.
- Bastón de apoyo – opcional.
- Se debe llevar entre uno y dos litros de agua en botella de plástico o cantimplora.
- Alimentación compuesta de comidas calóricas e hidratantes. Se aconseja el consumo de frutas, emparedados, jugos, dulces. Evitar comidas muy grasosas.