

## [ SI UTILIZAS LA BICICLETA ]

- Recuerda que es obligatorio el uso de casco homologado.
- Déjate ver y lleva prendas reflectantes que favorezcan tu localización.
- Utiliza el material adecuado.
- Respeta y comparte el espacio en todo momento con los peregrinos.
- Circula por el arcén derecho.
- Acércate despacio a los caminantes y no dudes en echar el pie a tierra.
- Cuesta abajo controla el límite de velocidad.
- Utiliza alforjas o una mochila bien asentada en el trasportín.
- Llevar un piloto luminoso rojo en la parte trasera y blanco en la delantera es obligatorio.
- Evita pedalear durante el crepúsculo. El sol de poniente puede deslumbrar a los conductores que vienen por detrás.



*Javieradas 2015*  
Año Jubilar Javeriano  
75 años  
CAMINANDO JUNTOS



Delegación Diocesana de Misiones  
Arzobispado de Pamplona - Tudela

Con la colaboración de:



Obra Social "la Caixa"

FUNDACIÓN  
CAJANAVARRA



Gobierno  
de Navarra



AGENCIA NAVARRA  
DE EMERGENCIAS



## [ POR TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS... ]

**El más importante eres tú. ¡Déjate ver!**

[ Sigue en todo momento las **indicaciones de los carteles y señales** colocadas durante todo el trayecto así como de los miembros de la organización y agentes de la autoridad. ]

[ Infórmate con anterioridad de la **previsión meteorológica**. ]

[ **Ante cualquier emergencia llama al 112** ]



AGENCIA NAVARRA  
DE EMERGENCIAS

D.L. NA 301-2015

## [ SI VAS ANDANDO ]

- Circula siempre por la izquierda, por el arcén, sin invadir la vía y tratando de no formar apolonamientos que invadan la vía.
- No cruces la vía innecesariamente, y si lo haces, toma las debidas precauciones.
- Si caminas entre la puesta y la salida de sol es obligatorio llevar prendas reflectantes visibles e incluso porta una linterna para ver y ser visto.
- Es recomendable descansar, al menos, 10 minutos cada hora y media. Coloca los pies en alto sin calzado ni calcetines.

## [ Equípate bien... ]

- Lleva una mochila ajustable con cierre en cintura y pecho y no te olvides del impermeable para la mochila.
- Utiliza sombrero o gorra con visera o alas.
- Un pañuelo para el cuello y gafas de sol con filtro UVA te protegerán del sol.
- Según el tiempo piensa qué ropa de abrigo ponerte y si será necesario un chubasquero que cubra tu cuerpo y la mochila.
- Utiliza calzado y ropa cómodos, a ser posible de colores claros. La vaselina sobre la piel es útil para evitar las rozaduras. Ni se te ocurra estrenar botas o zapatillas el mismo día.
- Utiliza calcetines 100% de algodón, si es posible sin costuras.



- Lleva algo de comida rica en calorías, algunos frutos secos, pasas, higos, nueces, chocolate... Es recomendable realizar 4 ó 5 ingestiones diarias de alimentos.
- ¡Atención!: la carga máxima total, incluyendo la mochila no debería sobrepasar el 10% de tu peso corporal.

## [ Y si vas a hacer noche añade ]

- Saco de dormir y esterilla aislante.
- Ropa de repuesto (camiseta, pantalón, calcetines, ropa interior...).
- Kit de aseo (incluyendo toalla y chanclas para la ducha).

## [ Otros consejos ]

- Bebe agua sanitariamente controlada y evita el agua de arroyos o riachuelos o manantiales no controlados.
- Bebe agua y zumos de frutas sin esperar a tener sed.
- Utiliza cremas con protección adecuada frente a los rayos UVA y mantén la piel hidratada.
- Realiza estiramientos antes y después de caminar.

## [ SI VAS EN COCHE ]

- Respeta los límites de velocidad.
- Está prohibido adelantar en la zona de la peregrinación.
- Utiliza el alumbrado de cruce, incluso de día. Te hace más visible.
- No pares el vehículo ni cruces la vía para hablar con los peregrinos, y evita dar la vuelta para circular en dirección frontal a los peregrinos.

