

# Buenas Prácticas en el Parque Regional de Sierra Espuña

El objetivo de este documento es que tomes conciencia de la forma en que todos podemos disfrutar del Parque Regional de Sierra Espuña, evitando los impactos negativos que nuestras actividades puedan ocasionar.

Desde el Parque se pretende que todos conozcamos lo que un incorrecto comportamiento puede ocasionar sobre la riqueza y biodiversidad de este espacio protegido, así como sobre otros visitantes o pobladores de la zona.

Estás en un Espacio Natural Protegido, este Parque necesita de tu cuidado para que todos podamos disfrutarlo.



# Buenas Prácticas en el Centro de Visitantes



## Centro de Visitantes "Ricardo Codorniu"

15 Junio al 15 septiembre:  
martes a jueves/domingo y festivos 9:00-15:30 h.  
viernes y sábado 9:00-15:30 y 16:30-19:30 h.

16 septiembre al 14 junio:  
martes a sábado 9:00-14:00 y 15:00-17:30 h.  
domingo y festivos 9:00-15:30 h

Teléfono 968 431 430  
infosiemraespuna@cam.es



Antes de visitar el Centro de Visitantes y Gestión Ricardo Codorniu, consulta su horario y los servicios que en él se ofrecen.

Recuerda que es un edificio público, el cual utilizan más personas y debes visitarlo sin gritar ni provocar ruidos que puedan molestar a los demás.

Algunas de sus instalaciones (Sala de Juntas y Sala de Proyecciones) se pueden solicitar para el uso por entidades sin ánimo de lucro. Si estás interesado, no dudes en consultar cómo hacerlo.

También dispone de un Programa de Visitas Guiadas de martes a viernes de 9:30h. a 13:30h, que debes solicitar previamente. Pregunta sobre él si te interesa.



En ocasiones, existen exposiciones temporales y actividades especiales, por las que también puedes preguntar.

Cualquier duda, pregunta o sugerencia puedes plantearla en el Punto de Información del Centro de Visitantes.

# Buenas Prácticas para Áreas Recreativas

Recuerda dejar las Áreas Recreativas tan, o incluso más limpias que las encontraste, puesto que estás en un Espacio Natural Protegido.

Para conservar la tranquilidad del entorno, evita que tu nivel de ruido moleste a otros usuarios y a la fauna.

Existen zonas para el aparcamiento de vehículos, es importante respetar dichas zonas para no deteriorar el entorno.

No debes alimentar a los animales silvestres, ya que nuestra comida no es parte de su dieta y puedes con ello alterar sus costumbres, su conducta, hacer que se pongan enfermos o incluso provocar su muerte.

Nunca tires colillas ni basura al suelo, ya que puede favorecer o provocar incendios.

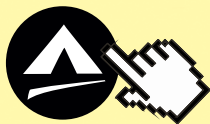


Deposita la basura en los contenedores disponibles en las Áreas Recreativas o llévala contigo de regreso: el Parque no la necesita.



# Buenas Prácticas en la Acampada

Para solicitar el permiso de acampada:  
012  
968 228 937  
968 345 800  
(lunes a viernes de 9 a 14 h.)  
[infoespaciosprotegidos@carm.es](mailto:infoespaciosprotegidos@carm.es)



Las caravanas,  
autocaravanas,  
remolques y vehículos  
acondicionados, no  
pueden pernoctar dentro  
del Parque.

Procura  
respetar la  
tranquilidad del entorno  
natural, no hagas ruidos  
estridentes que puedan  
molestar a la fauna o a  
otros campistas.

Si deseas disponer de iluminación  
durante la noche, debes utilizar  
dispositivos portátiles (internas,  
lámparas portátiles, etc.). En  
ningún caso se pueden utilizar  
grupos electrógenos.

Intenta dejar  
todo como lo has  
encontrado o incluso  
mejor, que no se  
note que has  
acampado.

Solo se puede  
acampar en las zonas  
permitidas y SIEMPRE  
con autorización  
previa.

Los residuos que  
generes puedes  
depositarlos en los  
contenedores que hay en  
las áreas recreativas o  
llevarlos contigo de vuelta  
a casa.



# Buenas Prácticas para realizar rutas por el Parque en coche o moto



Conduce respetando el límite de velocidad. Además de por seguridad, disfrutarás más el paisaje y evitarás el atropello de fauna y posibles accidentes con otros visitantes.

Existen lugares habilitados para el aparcamiento de vehículos, es importante que respetes dichas zonas para no deteriorar el entorno.

En caso de no existir aparcamientos debes tener sentido común y ver los lugares más adecuados para aparcar, donde el suelo sea duro, poca pendiente y sin vegetación frágil.

Recuerda que no debes obstaculizar el paso por las pistas forestales ni entorpecer el tránsito de otros vehículos.

# Buenas Prácticas para realizar Senderismo

Por tu seguridad, debes ir por los senderos recomendados en el Punto de Información del Parque o en su página web :



Al realizar un sendero no se debe salir del mismo. Utiliza los senderos y caminos señalizados, sin salirte ni ir por atajos. Con esta actuación ayudas a plantas y animales que viven en las inmediaciones de tu paseo.

Si vas en un grupo numeroso, procura hacer el menor ruido posible para no alterar la tranquilidad de la zona ni molestar a los animales o a otros senderistas.

Los animales domésticos pueden asustar y molestar a los animales silvestres o a otros visitantes. Llévalos atados.

Las actividades de senderismo organizadas en el Parque deben notificarse con antelación y si es necesario, pedir los permisos pertinentes.

Deja el Parque tan limpio o mejor que lo encontraste. Llévate a casa los restos orgánicos y la basura, puesto que este Espacio Natural no los necesita.

Hay que respetar las señalizaciones e indicaciones de los senderos y caminos, ya que los utilizan más personas.

El fuego es el peor enemigo del bosque, ayúdanos a evitar incendios. Procura no fumar en el monte, si lo haces apaga bien las colillas y llévatelas contigo.



# Buenas Prácticas para Bicicletas BBT y Carretera

El Parque cuenta con una "Carta sobre Ciclismo Responsable en Sierra Espuña".

Si transitas por pista forestal o por carretera, recuerda que por ella circulan más vehículos o personas. Por tu seguridad y la de los demás respeta la velocidad, circula por tu derecha y utiliza siempre el casco.

Para eventos ciclistas organizados hay que solicitar los permisos pertinentes.

Evita la degradación del suelo circulando por los caminos y sendas habilitados, ya que el uso de atajos deteriora el manto vegetal y aumenta los riesgos de erosión en época de lluvia.

Valora la riqueza natural y paisajística del entorno natural en el que te encuentras. Respeta y protege la flora y la fauna que en él habita.

Debes informarte y cumplir la normativa general que regula al Espacio Natural Protegido, de esta manera participas en su gestión y conservación.

Recuerda que los ruidos, voces y sonidos estridentes alteran la tranquilidad de la zona y de los seres vivos que habitan en este Espacio Natural Protegido.

Los residuos que generes durante la actividad llévalos contigo a tu casa o déjalos en los contenedores existentes en las áreas recreativas.



# Buenas Prácticas para realizar Escalada

Para escalar es necesario pedir autorización en todas las zonas excepto Leyva. Es recomendable estar federado o disponer de seguro.

Cumple con la normativa general del Parque, mostrando especial atención con la que regula la actividad de la escalada.

Evita los ruidos provocados por gritos y tonos de voz elevados, ya que alteran la tranquilidad de la zona y pueden afectar a la fauna del lugar.

El Parque tiene una "Declaración de España sobre escalada sostenible".

El uso de atajos en la aproximación a las paredes deteriora el manto vegetal y aumenta los riesgos de erosión en época de lluvias.

Si en el desarrollo de la escalada detectas algún nido de aves, o algún indicio de posibles molestias sobre la flora o fauna, debes comunicarlo en el Centro de Visitantes y Gestión Ricardo Codorniu para tomar las medidas oportunas.

Antes de escalar, infórmate en los puntos de información del estado de la zona o si hay alguna restricción temporal por período de nidificación de aves.

La escalada es una actividad deportiva potencialmente peligrosa, extrema las precauciones al practicarla y ve acompañado siempre por personas expertas.

Para cualquier evento de escalada organizado hay que solicitar los permisos pertinentes que autoricen dicha práctica.

Revisa de forma constante todo tu equipo, cintas, arnés y en especial la cuerda, ya que de ella te cuelgas y te parará más de una caída.

El entorno en el que practiques la escalada debe quedar lo más intacto posible, recoge los residuos que generes, llévalos contigo y deposítalos en contenedores.





# Buenas Prácticas para Fotografía

Con la fotografía puedes llevarte a casa toda la naturaleza en una tarjeta de memoria, sin necesidad de arrancar una flor, enjaular un pájaro o cazar una mariposa.

Si observas cualquier infracción contra la naturaleza, informa de ello en el Punto de Información del Centro de Visitantes.

No alteres las formaciones rocosas, geológicas, paleontológicas o cualquier hallazgo importante de este Espacio Natural Protegido.

Recuerda: El bienestar del objeto a fotografiar es más importante que la obtención de una buena instantánea. AEFONA (Asociación Española de Fotógrafos de la Naturaleza).

Infórmate de la normativa vigente del Parque. Si es necesario, pide los permisos pertinentes para poder fotografiar en lugares protegidos.

Evita el corte de vegetación o ramas para camuflar el equipo o a ti mismo, utiliza redes de camuflaje o vegetal seco.

Recuerda que tu presencia no debe alterar la flora ni molestar a la fauna, sobre todo en situaciones delicadas como animales incubando o crías recién nacidas.

Para fotografiar la naturaleza, lo mejor es pasar desapercibido, desplazarse en silencio y observar desde un escondite.

El lugar donde realices fotografías debe quedar lo más intacto posible, recoge los residuos que generes, llévalos contigo y deposítalos en contenedores.

