





Sección 10

Preguntas Más Frecuentes

ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

¿QUE É O SISTEMA M.I.D.E.?

- O Método de Información De Excursións (M.I.D.E.) é un sistema de comunicación entre excursionistas.
- Serve para valorar e expresar as esixencias técnicas e físicas dos percorridos co obxectivo de unificar as apreciacións sobre a dificultade dos sendeiros para permitirlle a cada afeccionado unha mellor elección.
- Valora 4 conceptos como son o medio natural, a sinalización, a dificultade, e a duración da marcha (esfuerzo), dando unha puntuación de menos a máis de 1 a 5.

	MEDIO	SEVERIDADE DO MEDIO NATURAL 1- Non exento de riscos 2- Hai máis dun factor de risco 3- Varios factores de risco 4- Bastantes factores de risco 5- Moitos factores de risco
	ITINERARIO	ORIENTACIÓN NO ITINERARIO 1- Camiños e encrucilladas ben definidos 2- Existe traza clara de camiño e sinalización 3- Esixe a identificación de accidentes xeográficos e puntos cardinais 4- Non existe traza sobre o terreo nin seguridade de contar con puntos de referencia 5- O itinerario está interrompido por obstáculos que hai que bordear
	DESPRAZAMENTO	DIFICULTADE NO DESPRAZAMENTO 1- Marcha por superficie lisa 2- Camiños con diversos firmes 3- Marcha por sendas escalonadas ou terreos irregulares 4- É preciso o uso das mans ou saltos sobre o terreo 5- Require o uso das mans para a progresión
	ESFORZO	CANTIDADE DE ESFORZO NECESARIO 1- Ata unha hora de marcha 2- De 1 a 3 horas de marcha 3- De 3 a 6 horas de marcha 4- De 6 a 10 horas de marcha 5- Máis de 10 horas de marcha

Máis información deste sistema na páxina : www.euromide.info.