

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA REALIZAR LAS RUTAS DEL AGUA.

Con la intención de conocer y disfrutar las Rutas del Agua y el extenso patrimonio natural y cultural que encierra la ciudad de Sevilla, recomendamos ropa y calzado cómodo, así como las siguientes recomendaciones a tener en cuenta especialmente en verano:

- **Beber agua.** No olvides tu botella de agua para beber e hidratarte, con el fin de evitar golpes de calor en días de altas temperaturas. Además, en cada ruta hay fuentes bebederos donde poder rellenar tu botella.
- **Protegerse de la exposición directa del sol.** En las horas centrales del día debes cubrir la cabeza con gorras o sombreros, utilizar protectores solares y usar ropa clara con tejidos naturales que permita transpirar.
- **Evitar esfuerzos físicos innecesarios en las horas de calor.** Especialmente recomendable es hidratarse tras la ruta con cremas apropiadas.

Calorías gastadas aproximadamente caminando a 5 km/hora según peso

	60 kg.	75 kg.	90 kg.
Ruta azul	8,9 Km. 212 cal	267 cal	320 cal
Ruta verde	3,2 Km. 76 cal	95 cal	113 cal
Ruta naranja	3,2 Km. 76 cal	95 cal	113 cal
Ruta morada	3,6 Km. 86 cal	108 cal	130 cal

Fuente: Clínica Universitaria de Navarra.



Fuentes bebedero