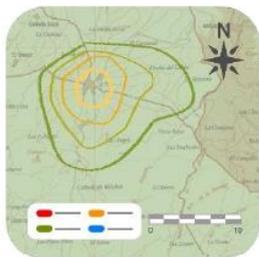




RECOMENDACIONES PARA IR A LA MONTAÑA

IR DE EXCURSIÓN Y HACER SENDERISMO POR LA MONTAÑA ESTÁ MUY BIEN, AIRE FRESCO, NATURALEZA, ... PERO NO DEBEMOS OBIJAR CIERTAS DIFICULTADES O PELIGROS QUE PUEDEN SURGIR.

ANTES DE COMENZAR TU VIAJE, TEN EN CUENTA ESTOS CONSEJOS:



ES RECOMENDABLE TENER CONOCIMIENTOS DE LA ZONA, ASÍ COMO SABER INTERPRETAR UN MAPA, Y HACER USO DE UNA BRÚJULA.

IMPORTANTE SABER LA METEOROLOGÍA DE LA ZONA.

VES SIEMPRE ACOMPAÑADO, CON LA RUTA PLANIFICADA, Y AVISANDO A FAMILIARES DONDE VAS A ESTAR.

DEBES LLEVAR COMO MÍNIMO: COMIDA, AGUA, MARMITA, ROPA DE ABRIGO Y DE REPUESTO, UN SACO LIGERO, UNA HERRAMIENTA MULTIUSOS, MAPAS DE LA ZONA Y BRÚJULA O GPS DE CAMPO.

ES MUY RECOMENDABLE LLEVAR UN PEQUEÑO BOTIQUÍN ANTE EMERGENCIAS, ASÍ COMO LA DOCUMENTACIÓN, LAS MEDICINAS HABITUALES Y EL TELÉFONO CON LA BATERÍA COMPLETAMENTE CARGADA



DEBES USAR CALZADO CÓMODO, ASÍ COMO ROPA TRANSPIRABLE, IMPERMEABLE Y CÓMODA.

EL USO DE BASTONES TAMBIÉN ES RECOMENDABLE.

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!!

- NUNCA SE DEBEN HACER RUTAS O TRAYECTOS POR ENCIMA DE NUESTRAS POSIBILIDADES. SI CREES QUE NO PODRÁS HACERLO, NI LO INTENTES.
- HAZ TANTOS DESCANSOS COMO SEAN NECESARIOS. EL TRAYECTO ES DE IDA Y VUELTA, RACIONE LAS ENERGÍAS.
- NUNCA SE DEBE ABANDONAR A NADIE.

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMA AL 112 MEDIANTE LA APLICACIÓN MY112 PARA PODER ESTAR GEOLOCALIZADOS PARA LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA



**PARA MÁS INFORMACIÓN
NO DUDE EN CONSULTARNOS**