

EN LA MONTAÑA, ¡SEGURIDAD!

La montaña puede ser un preciado regalo... ¡o un duro castigo!

Los pilares de la seguridad en montaña son la formación y la información.

Aprende de quienes tienen más experiencia.

Formar parte de un club y de la Federación te ayudará a formarte mejor y a conocer personas y lugares.

Prepara bien tus salidas, estudia el itinerario, sus alternativas y la predicción meteorológica.

Utiliza un buen material y manténlo en buen estado. De ello depende tu seguridad.

No vayas en solitario, y si no puedes evitarlo deja indicado hacia dónde te diriges y cuándo esperas volver.

Sobrealorar tu capacidad y experiencia es el primer paso para cometer un error.

Lleva contigo algo de comida y bebida, botiquín, ropa de repuesto, silbato, brújula y mapa.

Por si ocurriera algo, infórmate de dónde puedes obtener ayuda y lleva teléfono u otros medios para pedirla.

Lo importante no es llegar a la cima, sino el camino que para ello recorres, y ¡poder contarlo!

Además: **NO PONGAS EN PELIGRO LA NATURALEZA: ¡RESPETALA!**

Detrás de ti vendrán otras personas que querrán disfrutar igual que tú. No imprimas tu huella.

Deja el medio natural como está.

No dejes tu basura tirada. Recógela y llévala a puntos autorizados o a tu casa si es necesario.

Respetar la paz y el silencio de la Naturaleza.

No enciendas fuego, sobre todo si hay viento. Si hay que encenderlo, siempre en lugares preparados.

No tires colillas, cerillas encendidas o brasas de barbacoa.

Un comportamiento irresponsable puede provocar un grave daño ecológico.

EN CUALQUIER CASO,
MANTÉN LA CALMA Y
LLAMA AL TELEFONO

112

EL ÚNICO TELÉFONO PARA
TODAS LAS EMERGENCIAS

(((112)))
SOS DEIAK

 Cruz Roja
Gurutze Gorria



euskal mendizale federazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO