

Recomendaciones para salir a la montaña

Antes de salir a la montaña

-Elija la zona adecuada en función de su preparación física y del conocimiento que tenga de la montaña. Utilice mapas, libros y guías.

-No sobreestime sus posibilidades.

-Infórmese del recorrido y la meteorología prevista, así como de la localización de refugios donde resguardarse de las condiciones meteorológicas adversas.

-Adecue el material al itinerario elegido.

-Lleve ropa adecuada, teléfono móvil, GPS, alimentos energéticos, agua y material en condiciones, sin sobrecargarse excesivamente.

-Dé a conocer el itinerario previsto a personas próximas.

-No vaya solo.

-Tenga en cuenta que rutas fáciles en verano, en condiciones invernales presentan más riesgos que requieren material y técnicas adecuados.

-Fórmese en el manejo del material y en el aprendizaje de las técnicas necesarias para ascender el itinerario elegido.

Durante la salida

-Preste atención a las señalizaciones sobre riesgos en la montaña.

-Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.

-Dosifique las fuerzas previendo el regreso, beba con frecuencia, coma y descanse de vez en cuando.

-Evite asomarse a precipicios.

-En caso de accidente o pérdida, llame al 112 solicitando ayuda y procure no moverse del lugar.