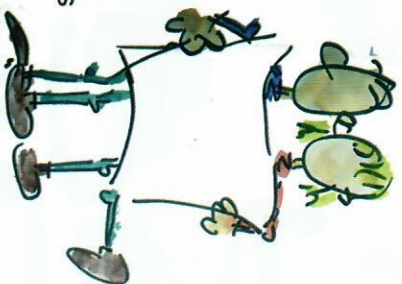


1 Prepara tu itinerario

ATENCIÓN MONTAÑERO!

Elige con tiempo la actividad a realizar, así podrás estudiar las características de la ruta y saber si es adecuada para el grupo. Conocer los datos básicos del itinerario, desnivel, distancia y horario, te proporcionará una apreciación de la dificultad.



Aprende a orientarte con mapa y brújula, esto te dará más libertad y seguridad.



¿A que no jugarías con botas de futbol un partido de baloncesto?, y ¿puedes en la montaña refugiarte del sol, el viento, la lluvia o el frio en cualquier momento?,

ENTONCES NO OLVIDES

Calzado de montaña, ropa interior transpirable, una chaqueta y un impermeable.
Botiquín y teléfono móvil apagado y con la batería cargada.
Y recuerda, de lo que lleves al monte comerás, comida y agua no deben faltarte.
Además de gafas, protección solar y gorra.
TODO EN TU MOCHILA.

3 Revisa la météo

HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Va a llover en el recorrido?
¿Cuál será la temperatura?
¿Puedo encontrar niebla?
¿Va a hacer viento?

Y PIENSA

Cómo van a influir estos factores en la dificultad del itinerario elegido, el equipo y el material necesario.

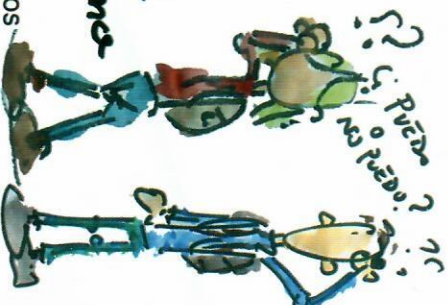
Los servicios de predicción meteorológica rigurosos, te facilitarán una información detallada.
www.AEMET.com



4 Conócele a ti mismo

HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué nivel de dificultad tiene la actividad que vamos a hacer?
¿Todos los integrantes del grupo están para las exigencias de la actividad?
¿Hay alguien que tenga condiciones médicas que reduzcan sus capacidades normales?



5 Déja dicho donde vas

5

HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Te echaría de menos o podría ayudarte alguien si estas solo?

Di donde vas y avisa cuando llegues.





FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA
Comité de Seguridad

**CÓDIGO DE SEGURIDAD
EN MONTAÑA**

PREPARAR ITINERARIO
QUÍPARSE ADECUADAMENTE
REVISAR MÉTEO
CONOCERSE A SÍ MISMO
DEJAR DICHO DONDE VAS

por la montaña
PON ATENCIÓN

ESTE ES
UN CONSEJO
DE

FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA
Comité de Seguridad

Forum sport

WWW.SEGURIDADFEDME.ES

f MEDIO AMBIENTE Y SEGURIDAD FEDME

**tu seguridad
está
en tu
mano**

*en la
montaña*

**Pon
atención**
preparate física y mentalmente



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA
Comité de Seguridad



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES
DE MONTAÑA Y ESCALADA
Comité de Seguridad

Forum sport