



# CUIDADOS QUE DEBES TENER SI VAS A LA MONTAÑA

CUANDO VAYAS DE PASEO O DE VIAJE A LA MONTAÑA, NO OLVIDES QUE DEBES TENER MUCHO CUIDADO PARA EVITAR ACCIDENTES Y DISFRUTAR DE TUS VACACIONES DE LA MEJOR MANERA SOLO O JUNTO A TU FAMILIA. PARA ELLO, TEN EN CUENTA LAS PRECAUCIONES MÍNIMAS DE SEGURIDAD QUE TE ENTREGAMOS A CONTINUACIÓN.

## AL ACAMPAR EN LA MONTAÑA:



Usa pantalones largos, zapatos cerrados y calcetines.



Utiliza detergentes biodegradables y bota el agua sucia a cuatro metros de distancia de las fuentes de agua limpia, para no contaminarlas.



Cocina lo justo para que no tengas que botar comida, y deja siempre la basura en los lugares que correspondan.



Evita hacer fogatas, es mejor utilizar cocinillas a gas.



Entierra los desechos humanos alejados de fuentes de agua limpia.



## CONSEJOS GENERALES:

- » Avísale a tus cercanos dónde vas a estar y cuándo vuelves. Si cambias de planes, no te olvides de informarles.
- » Notifica a las autoridades el lugar que visitarás en la zona de montaña.



- » Lleva ropa abrigada y desabrigada. Incluye algo impermeable, además de un cortaviento.
- » Ten siempre a mano un gorro, bloqueador solar y lentes de sol.
- » No olvides de llevar un botiquín, fósforos y linterna.



- » Preocúpate de tener abundante agua potable y comida, ya que si tomas agua de los ríos, puedes enfermarte.
- » Consulta siempre el informe meteorológico antes de viajar.

