

Normes bàsiques de seguretat

Normes bàsiques de seguretat

- No emprenguis cap activitat de muntanya que no estigui dins les teves possibilitats. És important federar-se i pertànyer a algun club de muntanya.
- Planifica l'activitat, informant-te prèviament (ressenyes, mapes, informacions verbals, etc.)
Intenta tenir una idea exacta de la meteorologia prevista.
- En cas de mal temps o boira, inicia una prudent retirada.
- Evita el pes excessiu, deixant a casa les coses inútils.
- Utilitza la indumentària adequada al tipus d'activitat i a l'època de l'any.
- El calçat és molt important.
- Per norma general, no surtis del camí o caminó i segueix les fites tradicionals.
- Avisa sempre els teus familiars i amics de l'itinerari i activitats que fas comptes fer i del temps que penses emprar o, si això no és possible, emplena l'imprès per a notificació d'excursions disponible en el 112
- No t'aproximis excessivament als llocs amb perills objectius (penya-segats, avencs, coves...).
- No surtis sol.
- En els clubs de muntanyisme trobaràs tota la informació que necessitis.
- Porta la llanterna elèctrica i la farmaciola d'emergència.

(Transcrit del fulletó editat pel Govern Balear, Protecció Civil i la Federació Balear de Muntanyisme)