



LA MONTAÑA:

- Cuando salga de excursión, elija la zona adecuada a sus posibilidades. No salga solo, únase a compañeros con experiencia.
- Deja dicho dónde vas o cuándo vienes a tu familia, a tus amigos, a la guardia civil o en el ayuntamiento del último pueblo.
- Lleva siempre equipo suficiente para sobrevivir: saco de dormir, anorak, chaqueta de fibra caliente, alimentos.
- No tengas prisa por subir; no llegues nunca al agotamiento, come con frecuencia. Descansa de vez en cuando en lugares abrigados.
- En las zonas fáciles también existe peligro. No abandones tu seguridad. Ten cuidado cuando descendas en el rapel.
- Cuando alcances la cima, piense que la excursión termina en el valle. Guarda fuerzas para la bajada.