

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.



3 Pensa 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



Equipate adecuadamente

2

¿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 llesves al monte comerás, comida y agua no deben faltarte.
Además de gafas, protección solar y gorra.
TODO EN TU MOCHILA.



4

Conóciate a ti misma

Piensa que tendemos a creernos más fuertes y hábiles de lo que en realidad somos.

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?



Deja 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.

