

## QUATRE CONSELLS SOBRE ÈTICA I SEGURETAT A LA MUNTANYA

- Respecta l'entorn i camina pels senders ja marcats. No obris nous camins perquè invitaran als demés a seguir-los, augmentant una erosió innecessària.
- No llancis les escombraries orgàniques. La muntanya no és un abocador i a l'alta muntanya la falta d'oxigen retarda la descomposició.
- No arranqueu plantes ni molesteu a la fauna. El millor jardí és la pròpia natura.
- Adapta l'activitat al teu nivell físic i tècnic.
- Informa't amb temps de les dificultats, desnivells, durada, equipament i material per fer l'activitat.
- Porta l'equipament i material adequat per fer l'activitat.
- Utilitza els mapes topogràfics i la documentació de la zona. T'ajudarà a interpretar l'itinerari i l'orografia.
- Porta sempre a la motxilla quelcom roba d'abric.
- Un petit frontal mai està de més.
- Consulta sempre la "meteo" abans de sortir. Les condicions meteorològiques condicionen totalment les activitats a la muntanya.
- Programa sempre una activitat opcional per si la meteo es dolenta.
- Porta el menjar i la beguda suficient.
- Si dorms per sobre dels 2500 m i tens malestar o mal de cap, pot ser degut al "Mal agut de muntanya", que passarà si perds alçada.
- No oblidis una "petita" farmaciola, ja que no farem grans cures. Amb una vena o mocador, esparadrap, quatre analgèsics i una manta tèrmica ja hi tindrem prou.
- Si vas sovint a la muntanya, mira de formar-te o llegir sobre primers auxilis. Si hi ha qualsevol accident, tu seràs el primer en atendre a la víctima ja que la ajuda per trigar bastant.
- Porta un mòbil o radio per poder comunicar qualsevol incident. Encara que no hi trobaràs molta cobertura, als cims i parts més altes és possible que hi trobis.
- Informa sempre a la família, amics o refugis de l'activitat que vols realitzar. Si no és possible deixa una anotació al cotxe indicant lloc, via, ascensió i durada prevista. És vital en cas de que tinguis qualsevol incident.
- I per últim i com a més important, gaudeix de l'activitat, l'entorn, la companyia amb la màxima seguretat.