

# gaudeix de la muntanya amb seguretat



Informa't del temps que farà i de la possible evolució

Renuncia a l'activitat si la previsió és dolenta



Vés-hi sempre acompanyat o, en tot cas, comunica a algú l'activitat prevista

Utilitza material i equip adequats per a l'activitat



Planifica l'activitat, consulta les guies i el mapa del recorregut i respecta la senyalització

Fixa punts de referència en el recorregut per orientar-te



Si vas en grup, mantén sempre el contacte amb els altres

No apuris el temps de l'activitat

Calcula el temps que trigaràs a fer el camí de tornada perquè no hakis de marxar quan fosquegi

Hidrata't sovint i menja aliments energètics



Generalitat de Catalunya

bombers  
■ ■ ■ ■

