

10 consejos para disfrutar de la montaña con seguridad



- 1 Recibe formación técnica y de primeros auxilios.**

Acude a formaciones sobre las medidas de seguridad básicas relacionadas con el material (cuerdas, mosquetones, bastón, etc.), las características del terreno, cómo practicar la maniobra de Resucitación Cardiopulmonar (RCP), cómo taponar una herida o corte, o cómo actuar ante un desmayo.
- 2 Prepárate físicamente.**

Sea cual sea la altitud de la montaña o la duración o dificultad del recorrido, hay que estar en forma físicamente para poder realizar con éxito dicha actividad.
- 3 Consulta la previsión meteorológica.**

Antes de salir de casa, ten en cuenta la previsión meteorológica para la zona y la fecha de la excursión consultando más de una fuente.
- 4 Mantén el material y el botiquín en perfectas condiciones.**

Mete en tu mochila una linterna (con pilas o batería de repuesto), navaja, mapas de la zona, brújula o GPS con mapas en versión online y offline, el teléfono móvil (con una app de geolocalización) y silbato. Y también prepara un botiquín, con esparadrapo, pinzas, tijeras, gasas, medicamentos antiinflamatorios o analgésicos, desinfectante, sueros fisiológicos, un fotoprotector y antimosquitos.
- 5 Vístete adecuadamente.**

Primero ponte una camiseta transpirable; después, una chaqueta térmica, y por último, un cortavientos impermeable. Usa botas de montaña, dos pares de calcetines, guantes (lleva otros de repuesto), gafas de sol y gorra.
- 6 Nunca vayas solo.**

Aunque la preparación técnica, física y del material debe ser individual, las salidas no deben hacerse nunca sin compañía.
- 7 Avisa del lugar dónde se realizará la actividad.**

Además de planificar bien el recorrido que vais a realizar, debes dejar dicho a alguien el lugar exacto de la salida y cuánto tiempo puede llevaros completarla.
- 8 Hidrátate y aliméntate durante la ruta.**

El agua o alguna bebida para deportistas, junto a algún refrigerio como fruta o frutos secos no pueden faltar en tu mochila.
- 9 Renunciar no es una derrota.**

Si en algún momento no te encuentras con fuerzas para continuar, te has lesionado, o el tiempo empeora mucho no lo dudes y da la vuelta; lo más importante es volver a casa.
- 10 Diviértete.**

La montaña, el senderismo o pasar un día al aire libre no deja de ser una actividad de ocio pensada para pasarlo bien y disfrutar.