

DECÁLOGO DEL BUEN MONTAÑERO

1. Planifica las rutas con detalle: Estudia el recorrido; lleva ropa, comida y bebida adecuada; verifica el tiempo atmosférico previsto.
2. Se puede ser valiente, pero no temerario: No intentes rutas superiores a tus posibilidades; no arriesgues en exceso; sé prudente; nunca vayas solo a la montaña; deja siempre dicho dónde vas.
3. Sé parte del equipo: Comparte con tus compañeros de ruta alimentos, material y conocimientos; no regatees esfuerzos por ayudar a otros; el grupo avanza al ritmo del más lento. Lo más importante que llevas contigo son tus compañeros.
4. Respeta la naturaleza: No arranques plantas; no hagas daño a los animales; no ensucies ríos ni manantiales; no tires basura; anda por los caminos y sendas ya trazados; deja todo igual o mejor que lo encontraste.
5. Utiliza siempre calzado adecuado: Botas cómodas y específicas para montaña. Es el material más importante. No escatimes al comprarlas.
6. Aprende técnicas de orientación: Lleva siempre el mapa de la zona. Lleva también brújula o, mejor aún, GPS.
7. Mantente siempre en buena condición física. No sólo resistirás mejor las rutas, sino que estarás mejor preparado para afrontar contratiempos. Practica deportes aeróbicos al menos tres días a la semana.



8. *Lleva una adecuada alimentación.* El día de la ruta desayuna fuerte. En camino come con frecuencia alimentos energéticos e hidrátate constantemente.
9. Protégete del sol: Lleva siempre crema solar; usa gorra en verano, y gafas de sol si hay nieve.
10. Conoce los primeros auxilios para lesiones típicas de montaña. Lleva un botiquín completo.
11. Lleva siempre teléfono móvil con la batería bien cargada. Lleva pilas de repuesto para el GPS.
12. No lles cosas innecesarias que al final te molestarán.
13. Lleva un silbato para hacer señales acústicas en caso de necesidad.
14. No olvides una navaja multiusos y algo de cuerda.
15. Aunque creas que no va a llover, lleva siempre algo impermeable.
16. Nunca hagas fuego.
17. En invierno lleva ropa de más. Si no la necesitas puede ir en la mochila.
18. No destruyas los hitos de piedra que marcan los caminos.
Reconstruye los que veas caídos.

De tu comportamiento hoy, dependerá el futuro del montañismo.