



- Los pilares de la seguridad en montaña son la **experiencia**, la **formación** y la **información**.
- Formar parte de un club y de la Federación te facilita opciones de **formación**:
(www.bmf-fvm.org/escuela-de-alta-montana/cursos/).
- Mantente en todo momento junto al grupo y sigue las instrucciones de la persona responsable.
- Cerciórate de que comprendes perfectamente las instrucciones, preguntando si no es así, y evitando realizar acciones que pudieran poner en riesgo la seguridad propia o la de otras personas.
- Prepara bien tus salidas, estudia el itinerario, sus alternativas y la **predicción meteorológica**:
(www.euskalmet.euskadi.net).
(www.aemet.es/es/portada).
- Utiliza un buen **material** y manténlo en buen estado.
- No vayas en solitario, y si no puedes evitarlo, **deja indicado** hacia dónde te diriges y cuándo esperas volver.
- **Sobrevalorar** tu capacidad y experiencia o subestimar el entorno es el primer paso para cometer un error.
- Responsabilízate de hidratarte y alimentarte de forma adecuada.
- Evita el consumo de alcohol y otras sustancias que pudieran alterar tus condiciones y poner en riesgo la seguridad.
- Lleva contigo el **equipo** necesario. Utiliza la vestimenta y equipamiento adecuados a la actividad que se tiene previsto desarrollar.
- Infórmate de dónde y cómo pedir **ayuda** y lleva medios para ello:
 - S.O.S. DEIAK: 112
 - WhatsApp Emergencias
 - Alpify App
 - Para personas federadas:
 - Accidente en el Estado Español: 649453020
 - Accidente en el extranjero: 0034 91 3939030
- Manifiesta de manera inmediata cualquier malestar y necesidad.
- Respeta el entorno social y natural, evitando dañar o alterar la flora y fauna, y absteniéndote de dejar cualquier tipo de residuo.
- Mantén una actitud general de prevención y autoprotección, estando en todo momento alerta a los riesgos potenciales de la actividad y del entorno.
- Es aconsejable que aquellas personas que practiquen deportes de riesgo estén federadas, no solo por contar con un seguro que correría con los gastos de un posible rescate, sino que además el hecho de pertenecer a una comunidad especializada como es la Federación, facilita el acceso a la información, la formación e incluso a los equipamientos propios de la actividad de riesgo que se vaya a practicar.

LEZAMA **GAILUR** MENDI TALDEA

Garaioltza, 133-E 48196 Lezama (Bizkaia)
gailurmt@outlook.com
www.gailur.org

