



- Mendiko segurtasunaren zutabeak **esperientzia, formazioa** eta **informazioa** dira.
- Klub baten parte eta Federazioaren parte izateak **formazio** aukerak errazten dizkizu: [\(www.bmf-fvm.org/eu/goi-mendi-eskola/cursos/\)](http://www.bmf-fvm.org/eu/goi-mendi-eskola/cursos/).
- Beti taldearen ondoan egon zaitez eta arduradunaren instrukzioei jarrai itzazu.
- Instrukzioak ezin hobeto ulertzen dituzula egiazta itzazu, horrela ez bada galdetu, eta berezko edo beste parte-hartzaileko segurtasuna arriskuan jarri ahal izan zuten akzioak egiteari uko eginez.
- Irteerak ondo antolatu, ibilbidea ikasi, bere alternatibak eta **iragarpen meteorologikoa**:  [\(www.euskalmet.euskadi.net\)](http://www.euskalmet.euskadi.net).  [\(www.aemet.es/es/portada\)](http://www.aemet.es/es/portada).
- Erabili **material** ona eta era egokian mantendu.
- Ez zaitez bakarrik joan, eta ekidin ezin baduzu, **utzi esana** nora zoazen eta noiz espero duzun bueltatzea.
- Zure gaitasunak edo esperientzia **gehiegi baloratzea** edo ingurunea gutxiestea akats bat egiteko lehen pausoa da.
- Hidratatzea eta egokitasunez elikatzea ardua zaitez.
- Alkoholeko eta parte-hartzailearen baldintzak aldatu eta segurtasuna arriskuan jarri ahal izan zuten beste substantzia batzuetako kontsumoa saihas itzazu.
- Zurekin eraman beharrezko **ekipamendua**. Garatuko den jarduerarako soinekoak eta hornikuntza egokiak erabil itzazu.
- Informa zaitez non eta nola eskatu **laguntza** eta horretarako medioak eraman zurekin:
  - S.O.S. DEIAK: 112
  - WhatsApp Larrialdiak
  - Alpify App
  - Federatuentzat:
    - Istripua Espainiar Estatuan: 649453020
    - Istripua atzerrian: 0034 91 3939030
- Edozein ondoez eta beharra berehala adieraz ezazu.
- Ingurune soziala eta naturala errespetatu itzazu, flora eta fauna kalteatzea edo aldatzea saihestuz, eta edozein hondar-mota uzteari uko eginez.
- Autobabesa eta prebentziorako jarrera egokia manten itzazu, jardueraren eta ingurunearen arriskuan beti alertan egonez.
- Arrisku-kirolak praktikatzen duten pertsonak, federazioan elkartuta egotea komenigarria da ez bakarrik erreskatatze baten gastuei aurre egiteko, baizik eta Federazioa den bezala komunitate espezializatu batean izatea, informaziorako sarbidea errazten du, heziketa eta praktikatu den arriskuko jarduerara berezko hornikuntzetara barne.

## LEZAMA **GAILUR** MENDI TALDEA

Garaioltza, 133-E 48196 Lezama (Bizkaia)

[gailurmt@outlook.com](mailto:gailurmt@outlook.com)

[www.gailur.org](http://www.gailur.org)

