



Guardia Civil
Huesca

DECÁLOGO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

- 1º **Planificar previamente la actividad.** Obtener información sobre la ruta, vía de escala o barranco que se pretende hacer.
- 2º **Informarse de la meteorología en la zona.** No olvidar que en montaña el meteo es muy variable.
- 3º **Una vez en la zona confirmar la información previa** en refugios, guías de montaña, centros de información o Guardia Civil. Las condiciones de nieve, agua o climatológicas modifican la dificultad de las rutas, vías o barrancos.
- 4º **Llevar todo el equipo adecuado a la actividad a realizar.** Material técnico, ropa, calzado, equipos de protección solar, comida y agua.
- 5º **No hacer actividad de montaña solo.** Salvo circunstancias excepcionales no dejar nunca solo a un integrante del grupo y mucho menos si está herido o fatigado.
- 6º **Comunicar a alguien** (refugio, camping, hotel, amigos, familiares) **la actividad prevista y respetar lo planificado.**
- 7º **Adequar la actividad a nuestras condiciones físicas y técnicas.** Ser modestos y saber renunciar. **La montaña nos esperará.**
- 8º **Llevar teléfono móvil con baterías cargadas.** Y si es posible equipos de orientación, GPS, altímetro, mapas, etc.
- 9º **La actividad en la montaña finaliza cuando regresamos a lugar seguro.** Hacer cumbre es sólo la mitad.
- 10º **Ante cualquier incidencia avisar al 062 de la Guardia Civil** o a cualquier otro teléfono de emergencia. **Cada minuto es importante.**