

ZURE IBILBIDEA PRESTATU

Parte-hartzaile guztien maila fisiko eta teknikoaren arabera ibilbidea aukeratu. Ibilbidea murriztu behar baduzu, prestatu ordezko plan bat.



PREPARA TU RUTA

Elige la ruta acorde al nivel físico y técnico de todas las personas participantes. Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad

IRAGARPEN METEOROLOGIKOA, ZURE LAGUNA

Meteorología agentzia ofizialen webguneak kontsultatu. Iragarpenak edota baldintza meteorologikoak txarrak baldin badira, ez atera.



LA PREDICCIÓN METEOROLÓGICA, TU COMPAÑERA

Consulta las páginas de las agencias oficiales de meteorología. Si tanto las predicciones como las condiciones meteorológicas son adversas, suspende la salida.

AUKERATU ONDO MENDI JANTZIA

Aukeratu mendiko oinetako egokiak.

Mendiko arropa egokia eraman. Hiru geruzen teoriak ez du inoiz huts egiten (termikoa, polarra edo lumak eta jantzi iragazgaitza).

Txanoa, eskularruak eta betaurrekoak ezinbestekoak dira.



EQUÍPATE

Elige el calzado de montaña adecuado.

Lleva ropa apropiada, la teoría de las 3 capas nunca falla (camiseta térmica, polar o plumas y una prenda impermeable).

Gorro o gorra, guantes y gafas, son imprescindibles.

ELIKADURA ETA HIDRATAZIOA

Ibilbidearen ezaugarrien eta kanpoan emango dugun denboraren arabera, janari eta edari kopurua aldatu egingo da (pertsone bakoitzeko fruitu lehorrak, elikagai energetikoak eta litro bat ur inguru eramatea komeni da).



ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La cantidad de comida y bebida variará dependiendo de las características de la ruta y del tiempo que vayamos a estar fuera (frutos secos, alimentos energéticos y alrededor de un litro de agua por persona sería lo aconsejable).

SEGURTASUNA IBILBIDEAN

Mugikorraren bateria beteta eramateak, lokalizazio-aplikazio bat eramateak eta egin behar duzun ibilbidearen berri emateak laguntza eskatzerakoan lagun diezazuke, zure txangoan istripurik izanez gero.



SEGURIDAD EN LA RUTA

Llevar el teléfono cargado, una aplicación de localización y dejar dicho que ruta vas hacer puede ayudarte a pedir ayuda en caso de accidente en tu salida.

INGURUNEA ERRESPETATU

Zure irteeraz gozatu ingurumena errespetatuz. Ez utzi landa eremuan bueltan aurkitu nahi ez duzuna. Botatako hondakinak urte luzez egongo dira landa eremuan, paisaiari, faunari eta landareei kalte eginez.



RESPETA EL ENTORNO

Disfruta de tu salida respetando el medioambiente. No dejes en el campo aquello que no te quieras encontrar a tu vuelta. Los desechos que se arrojan permanecerán por años en el campo deteriorando el paisaje y afectando a su fauna y flora.

Etxera itzultzea da garrantzitsuena
Volver a casa es lo más importante