

recomanacions

Sigui quina sigui l'activitat que penseu fer quan us plantegeu sortides a la muntanya (buscar bolets, fer excursions, escalar, fer esquí alpi o nòrdic, etc.), recordeu sempre que cal respectar la muntanya i tot el patrimoni natural, els espais protegits i les zones sotmeses a alguna restricció.

Per millorar la vostra seguretat, és necessari que tingueu consciència de la utilitat d'aplicar certes prevencions:

- Abans de començar una sortida a la muntanya, **informeu-vos de les característiques de la zona**. Si no teniu gaire experiència, procureu anar-hi amb alguna persona experimentada i mesureu molt bé el perill i els riscos implícits en la pràctica de determinades activitats.
- Abans de planificar la sortida, **informeu-vos de la previsió meteorològica** i desistiu de sortir si es preveu mal temps.
- Quan iniciu la sortida, **deixeu informació sempre del recorregut que penseu fer** i del temps aproximat que creieu que durarà.
- Aneu sempre **equipats amb la roba i el calçat adequats** a l'activitat que voleu fer.
- Emporteu-vos sempre **menjar, beguda i roba de recanvi**.
- És molt convenient **portar telèfon mòbil** per si us trobeu implicats en algun accident o en presencieu cap.
- Si no heu previst lloc per pernoctar, **torneu abans no es faci fosc**.
- Si us perdeu, o patiu un accident, **poseu-vos en contacte amb els serveis d'emergència**. Localitzeu punts de referència fixos i comuniquen la vostra posició. No us mogueu del lloc fins que el personal de recerca us hagi trobat.

Consells per evitar el robatori d'esquís

- A les pistes d'esquí, utilitzeu els guardaesquís públics amb tancament, o intenteu deixar els esquís a prop o a la vista. Si els heu de deixar sols, deixeu-los separats.
- Quan acabeu d'esquiar, no els deixeu en el porta-esquís del cotxe, entreu-los a l'establiment hotelier on passeu la nit.
- Per facilitar la identificació i la recuperació del material d'esquí robat, marqueu-lo amb el DNI o personalitzeu-lo.

Recordi aquests telèfons:

Recuerde estos teléfonos:
Rappelez-vous des numéros de téléphone suivants:
Remember the following telephone numbers:



**Policia de la Generalitat
Mossos d'Esquadra**

Per sol·licitar qualsevol servei d'emergències
(ambulàncies, bombers i policies)

Para solicitar cualquier servicio de emergencias
(ambulancias, bomberos y policías)

Pour solliciter tout type de service d'urgence
(ambulances, pompiers et police)

For any kind of emergency service
(ambulance, firemen and police)



Per conèixer la previsió meteorològica
podeu consultar la pàgina web:

Para conocer la previsión meteorológica
puede consultar la página web:

Pour de plus amples informations concernant la météorologie
vous pouvez consulter la page web suivante:

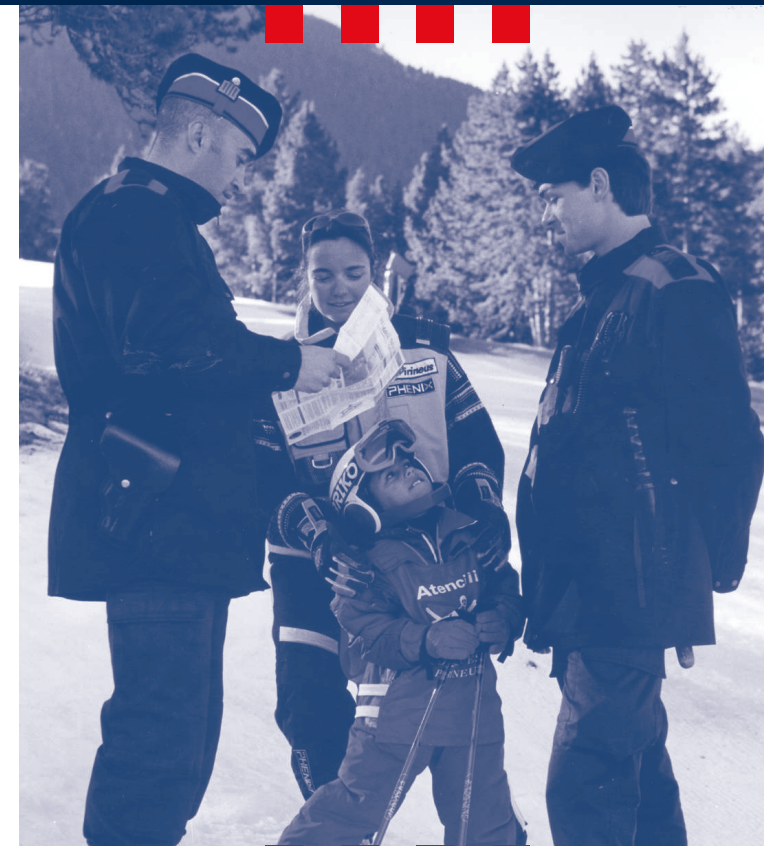
If you want to know the weather forecast
you can visit the following website:

www.meteocat.com



Generalitat de Catalunya

www.gencat.net



precaució a la muntanya

precaución en la montaña
précautions à la montagne
caution on the mountain



Generalitat de Catalunya

www.gencat.net

recomendaciones

Sea cuál sea la actividad que piense hacer cuando se plantee salidas a la montaña (buscar setas, hacer excursiones, escalar, practicar esquí alpino o nórdico, etc.), recuerde siempre que hay que respetar la montaña y todo el patrimonio natural, los espacios protegidos y las zonas sometidas a alguna restricción.

Para mejorar su seguridad, es necesario que tenga conciencia de la utilidad de aplicar ciertas prevenciones:

- Antes de empezar una salida a la montaña, **infórmese de las características de la zona**. Si no tiene mucha experiencia, procure ir con alguna persona experimentada y mida muy bien el peligro y los riesgos implícitos en la práctica de determinadas actividades.
- Antes de planificar la salida, **infórmese de la previsión meteorológica** y desista de salir si se prevé mal tiempo.
- Cuando inicie la salida, **deje información siempre del recorrido que piensa hacer** y del tiempo aproximado que cree que durará.
- Vaya siempre **equipado con la ropa y el calzado adecuados** a la actividad que quiera hacer.
- Llévese siempre **comida, bebida y ropa de recambio**.
- Es muy conveniente **llevar teléfono móvil** por si se encuentra implicado en algún accidente o presencia alguno.
- Si no ha previsto sitio para pernoctar, **regrese antes de que oscurezca**.
- Si se pierde, o sufre un accidente, **póngase en contacto con los servicios de emergencia**. Localice puntos de referencia fijos y comuníquese su posición. No se mueva del sitio hasta que el personal de búsqueda le haya encontrado.

Consejos para evitar el robo de esquís

- En las pistas de esquí, utilice los guardaesquís públicos con cierre, o intente dejar los esquís cerca o a la vista. Si los tiene que dejar solos, déjelos separados.
- Cuando acabe de esquiar, no los deje en el portaesquís del coche, éntrelos en el establecimiento hotelero donde pase la noche.
- Para facilitar la identificación y la recuperación del material de esquí robado, márkelo con el DNI o personalícelo.

recommandations

Quelle que soit l'activité que vous pensez faire lorsque vous décidez de sortir à la montagne (cueillir des champignons, faire des excursions, faire de l'escalade, faire du ski alpin ou de fond, etc.), rappelez-vous qu'il faut toujours respecter la montagne et tout le patrimoine naturel, les espaces protégés et les zones soumises à une quelconque restriction.

Pour votre sécurité, il est nécessaire que vous ayez conscience de l'utilité d'observer certaines précautions:

- Avant de commencer une sortie à la montagne, **informez-vous des caractéristiques de la zone**. Si vous n'avez aucune expérience, essayez de vous faire accompagner par une personne expérimentée et mesurez bien les dangers et les risques que suppose la pratique de certaines activités.
- Avant de planifier une sortie, **informez-vous des prévisions météorologiques** et annulez la sortie si du mauvais temps s'annonce.
- Avant de partir en sortie, **laissez toujours une information concernant le parcours que vous pensez faire** et le temps approximatif que cela prendra.
- Portez toujours les **habits et les chaussures adéquats** à l'activité que vous souhaitez faire.
- Emportez toujours à **manger, à boire et des vêtements de rechange** avec vous.
- Il est nécessaire **d'avoir un téléphone portable** avec vous en cas où vous assistiez à un accident ou s'il vous en arrivait un.
- Si vous n'avez pas prévu d'endroit où dormir, **retenez avant qu'il fasse nuit**.
- Si vous vous perdez ou s'il vous arrive un accident, **contactez les services d'urgence**. Repérez des points de référence fixes et communiquez votre position. Ne bougez pas du lieu avant que le personnel de recherche vous ait trouvé.

Conseils pour éviter le vol de skis

- Sur les pistes de ski, utilisez les garde-skis publics qui se ferment à clé, ou essayez de laisser vos skis près de vous ou de manière à ce que vous puissiez les voir. Si vous devez les laisser seuls, laissez-les séparément.
- Lorsque vous avez terminé de skier, ne les laissez pas sur le porte-skis de la voiture, rentrez-les avec vous dans l'établissement hôtelier dans lequel vous passez la nuit.
- Pour faciliter l'identification et la récupération du matériel de ski volé, inscrivez votre numéro de Carte d'Identité Nationale dessus ou personnalisez-le.

recommendations

No matter the activity you wish to do (collecting mushrooms, trekking, hiking, rock climbing, alpine skiing, etc.), when you think of going to the mountain, always remember to respect the mountain and the environment: protected spaces and areas with special restrictions.

In order to improve your safety, you must bear in mind the benefits of being cautious:

- Before going to the mountain, **get some information about the characteristics of the area**. If you do not have much experience, try to go with an experienced person, and evaluate the risks of practicing certain activities.
- Before planning your trip, **get the latest information about the weather forecast**, and do not leave if the forecast is not good.
- Always **leave information about the route you want to take**, and about the approximate time you think this will last.
- Always **wear the adequate clothing and shoes** for the activity you wish to do.
- Always take some **food, drinks and extra clothing** with you.
- It is useful to **carry a mobile phone**, in case you have or see an accident.
- If you do not have a place to spend the night, **go back home before the night falls**.
- If you get lost or have an accident, **contact the emergency services**. Find some fixed reference points, and communicate your position. Do not move from the place where you are until the emergency staff finds you.

Advice to avoid ski robbery

- When you are on the ski tracks, either use the public ski locker, or try to leave your skis close to you or before your eyes. If you need to leave them alone, leave them separately.
- When you finish skiing, do not leave your skis on the ski carrier. Leave them at the hotel.
- In order to make the identification easier, and to recover any stolen skiing material, either write your passport number on it, or personalize it.