

Desde el Club Verticalia trabajamos por una montaña segura, por tanto hay recomendaciones que no debes olvidar nunca:

- Planificar bien la actividad es fundamental para minimizar riesgos e imprevistos.
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo en actividades que estén a nuestro alcance físico. Si la actividad es de montaña debemos analizar con juicio crítico el grado de dificultad, el desnivel acumulado, la distancia a recorrer y el peso a transportar en la mochila.
- No subestimar a la montaña: ir bien descansados y equipados (agua y comida necesaria, ropa y material adecuados a la actividad).
- Ser precavidos y revisar la previsión meteorológica el día de antes.
- Olvidarse del individualismo, hacer caso de las indicaciones de los ruterros. Si participas en una actividad colectiva no vayas por libre.
- Que no se pierda el compañerismo, atender a las necesidades del grupo y olvidarnos de la competitividad. Si la actividad es en la montaña, recuerda que en ese medio somos mucho más vulnerables y en caso de problemas dependemos en primer lugar de nuestros compañeros. En la montaña es más importante que en ningún sitio el compañerismo.