



I Jornada de Seguridad en Montaña

Desde el **Comité de Seguridad de la EMF** seguimos promoviendo la cultura de la seguridad en montaña con iniciativas como la jornada organizada en Ubidea en noviembre, donde nos juntamos miembros de la **Asesoría Médica de la EMF, INMED, UVR, Dersu**, Técnicos federativos y miembros de los clubes para fomentar las buenas prácticas en seguridad.

Ikasitako guztia gure **SEIBURU**n laburbil dezakegu, segurtasunaren gakoak erraz gogoratzeko aukera ematen digun elementua:

- **Prestatu zure ibilbidea:** aztertu aldez aurretik nora zoazen eta baloratu ibilbidearen baldintzak.
- **Kontsultatu eguraldiaren iragarpena** eta kontuan izan aldatu egin daitekeela.
- **Antolatu zure motxila**, eraman beharrezko ekipoa eta erabili oinetako eta arropa egokiak. Ez ahaztu janaria eta edaria.
- **Neurtu zure indarrak** eta aukeratu parte-hartzaile guztien mailarekin bat datorren ibilbidea, jarduera laburtu behar bada plan alternatibo bat edukitzen.
- **Utzi esanda nora zoazen;** istripuren bat gertatuz gero, oso lagungarria izango da laguntza-zerbitzuetarako.
- **Arazoak badituzu, 112;** eraman telefonoa laguntza eskatzeko behar adina bateriarekin. Garrantzitsua da gertatu zaizuna azaltzen jakitea eta geolokalizatua izan ahal izatea.



euskal mendizale federazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



((112))
SOS DEIAK
EDOZEIN LARRIALDITARAKO DEITU!
ANTE CUALQUIER EMERGENCIA ¡LLAMA!

