

# 14. Equiparse correctamente



Si el montañero lleva consigo todo lo necesario su actividad será más segura y placentera. Hacer una lista de lo necesario y comprobar antes de partir que no falta nada puede ser de gran utilidad.

En el folleto de Montaña Segura sobre senderismo tienes una lista que te puede valer también para la alta montaña, pero por si acaso te la recordamos a continuación, para que la tengas en cuenta:

En una mochila para la alta montaña no debe faltar:

1. **Ropa** que proteja del frío, el agua y el viento
2. **Calzado** apropiado
3. **Agua y comida** suficientes
4. **Protección solar:** crema, gafas de sol, gorra
5. **Botiquín** de primeros auxilios
6. Medios **para orientarse:** mapa, brújula, linterna, GPS
7. Medios **para comunicarse:** móvil, silbato, chaleco reflectante
8. **Material técnico**, si es necesario