

12. Equiparse correctamente



Si el senderista lleva consigo todo lo necesario su excursión será más segura y placentera. Hacer una lista de lo necesario y comprobar antes de partir que todo el grupo lleva lo necesario resulta clave para aportar seguridad a nuestras actividades.

En la mochila de un senderista nunca 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 y **manta térmica**
6. Medios **para orientarse**: mapa, brújula, linterna, GPS
7. Medios **para comunicarse**: móvil y cargador adicional, silbato, chaleco reflectante

Revision #1

Created 1 February 2022 11:37:18 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:37:18 by Equipo CATEDU