

- 1. Siempre lleva agua y algo de comer ... SIEMPRE***
- 2. Nunca vayas solo, e id ... ahora, sí comunicados.***
- 3. Planificar la ruta y el tiempo estimados.***
- 4. Alguien debe conocer donde vais y por dónde.***
- 5. En verano, gorra y protección solar.***
- 6. Si vas en bici ... lleva recambios básicos.***
- 7. No arriesgues, nunca... solo tus posibilidades.***
- 8. No nades donde no conoces, y si hay socorrista avísale.***