



# OINARRIZKO PREBENTZIOA MENDIKO HIROLETAN

## PREVENCIÓN BÁSICA EN LOS DEPORTES DE MONTAÑA

por Kepa Lizarraga

Ezin konta ahala onura dakartzkigu mendizaletasunik hainbat modalitatetan, baina jakin behar dugu natur-ingurunean mugitzeak arriskuak dakartzala.

Murritzu nahi baditugu, gustuko dugun kirolaz osasunez gozatzeko, alderdi hauetan jarri beharko dugu arreta:

- **Ezagutu zure osasun egoera.** Kirol osasun azterketa batek zure mugak ezagutzen lagunduko dizu.
- **Zure egoera fisikoa hobetu.** Zure kirol erronketan segurtasun tartea emango dizu.
- **Zure ezagutza teknikoak hobetu.** Ustekabeari ere aurre egiteko tresnak emango dizkizu.
- **Zaindu hidratazioa eta elikadura.** Funtsezkoak dira zure organismoaren potentzialari eusteko.
- **Oinetako eta jantzi egokiak erabili.** Haien babesak ezinbestekoa da naturan zehar mugitzeko.
- **Ingurumen-baldintzei aurre egiteko baliabideak eta ezagutzak izatea.** Bat-batean eta muturrez alda daitezke.
- **Planifikatu arretaz zure jarduerak.** Eta kontuan izan beti taldeko pertsonarik ahulenaren baldintzak.
- **Informa zaitetz eguraldiaren iragarpenaz.** Ez izan zalantzarik uko egiteko, egoera egokia ez bada.
- **Ikasi erabiltzen eta eraman zurekin komunikazio, orientazio eta segurtasun-materiala.**

*Son innumerables los beneficios que nos ofrece el montañismo en sus variadas modalidades, pero también debemos saber que moverse en el medio natural implica riesgos.*

*Si queremos reducirlos para disfrutar con salud del deporte que nos apasiona, deberemos poner atención en los siguientes aspectos:*

- **Conoce tu estado de salud.** Un reconocimiento médico-deportivo te ayudará a conocer tus límites.
- **Mejora tu condición física.** Te dará margen de seguridad en tus retos deportivos.
- **Mejora tus conocimientos técnicos.** Te aportará herramientas con las que afrontar incluso lo inesperado.
- **Cuida la hidratación y la alimentación.** Son fundamentales para conservar el potencial de tu organismo.
- **Utiliza calzado y vestuario adecuados.** Su protección es vital para moverse por la naturaleza.
- **Ten recursos y conocimientos para hacer frente a las condiciones ambientales.** Pueden cambiar de forma brusca y extrema.
- **Planifica cuidadosamente tus actividades.** Y ten en cuenta siempre las condiciones de la persona más débil del grupo.
- **Infórmate de la predicción meteorológica.** No dudes en renunciar si la situación no es adecuada.
- **Aprende a utilizar y lleva contigo material de comunicación, orientación y seguridad.**

**MENDIA MAITE ETA ERRESPEATATU! POZ HANDIA EMANGO DIZU**  
**¡QUIERE Y RESPETA A LA MONTAÑA! ¡TE DARÁ GRANDES SATISFACCIONES!**



euskalmendizalefederazioa  
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



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

