

## Recomendaciones

- ✓ La ropa y el calzado deben de estar acordes con la actividad realizada. En alta montaña las condiciones meteorológicas son cambiantes, desde mucho calor a mucho frío. La lluvia o la nieve pueden aparecer en cualquier momento (incluso en verano). Lleva un poco de todo. Elige ropa que te proteja de los riesgos a los que te expongas. Escoge un color fácilmente localizable en caso de emergencia, y en época de caza, que te distinga claramente de los animales.
- ✓ No abandones el sendero. Camina con cuidado. Presta especial atención al firme y evita pisar las zonas donde se esté tratando de repoblar la vegetación. Utiliza los caminos o sendas ya constituidos, el impacto ambiental sobre la flora será mucho menor.
- ✓ Respeta el patrimonio natural y cultural: no recolectes ni dañes plantas, animales, rocas o restos arqueológicos.
- ✓ No provoques erosión. El suelo es un elemento importantísimo, ya que en él se crea la vida.
- ✓ No abandones residuos, no arrojes basura ni desechos. Si llevas una bolsa vacía y recoges algo de la basura que encuentres tod@s te lo agradeceremos. Los desechos biodegradables suponen un riesgo menor, pero no es buena idea abandonarlos, tienen un periodo de descomposición a veces prolongado, y si la zona es de alta afluencia, se convertiría en basurero y podría incluso generar problemas de contaminación de acuíferos y cursos de agua.
- ✓ Recuerda que el ruido también es contaminación. Mantén un comportamiento discreto y silencioso, evita ruidos que afecten a la vida silvestre.
- ✓ Para no molestar a la fauna, procura observarla a distancia, con prismáticos. Evita dar de comer a animales silvestres.
- ✓ No hagas fuego, ni lo provoques por descuido. Prevé los incendios. No utilices elementos que puedan generar chispa. Respecto al tabaco, fuma sólo en los entornos naturales en los que no esté prohibido; apaga bien la colilla y llévatela hasta un punto de recogida de residuos en vez de tirarla al suelo.