

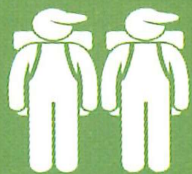
Aholku Praktikoak

Consejos prácticos



Mendian baldintza klimatolojiko egokietan ibili: ez abiatu eguraldi txar, laino itxi, elurpean edo bero handiekin.

Practica senderismo en condiciones climatológicas adecuadas: no andes con mal tiempo, niebla cerrada, nieve o excesivo calor.



Lagunekin ibili: atseginagoa eta seguruagoa da.

Camina en compañía: es más ameno y seguro.



Errespetatu zure ingurunea eta lasai ederrean disfrutatu.

Respeto tu entorno y disfrútalo tranquilamente.



Herri gune eta abere eremuetan zakurra lotua eraman behar da.

En zonas urbanas y pastos de montaña, el perro debe ir atado.



Oinetako eta mendiko materiala egokiak, ura eta jateko zerbait eraman.

Lleva calzado y equipo de montaña apropiados, agua suficiente y algo para comer.



SOS 112 telefonoa
Nafarroa gehienez hedatua bada ere, mendiko hainbat bazter eta zokoetan hutsune haundiak daude.

Teléfono Urgencia 112
Cubre casi toda Navarra, pero hay grandes vacíos en zona de montaña y zonas abarrancadas.