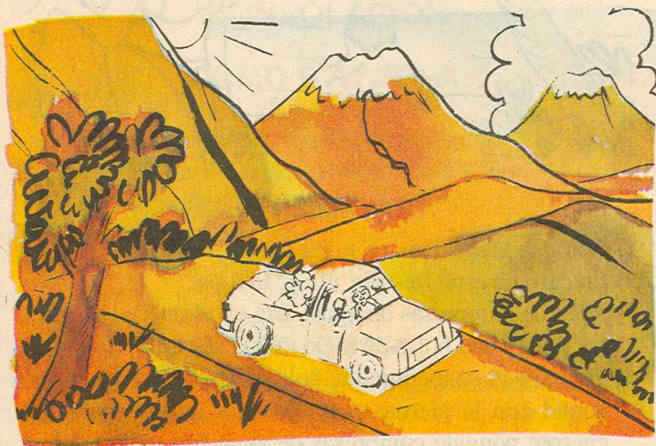
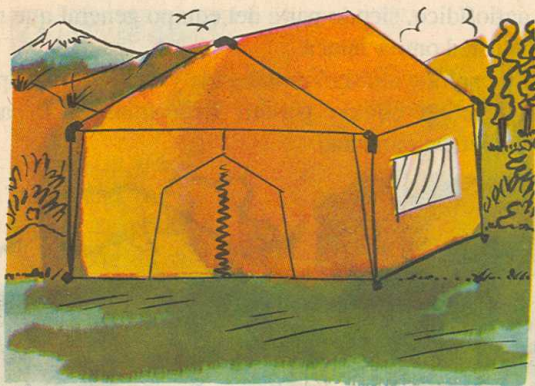


EL CAMPO

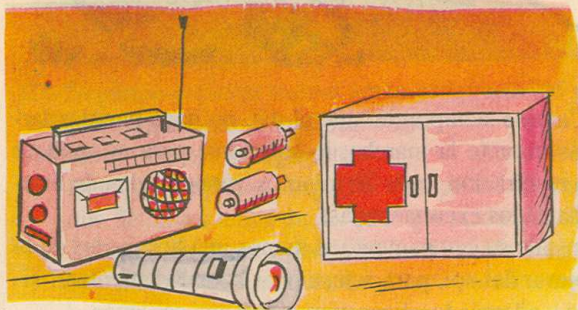
MEDIDAS BASICAS DE SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

- 1.- Planifique su excursión, notifique el itinerario a una persona de confianza.
- 2.- Calcule sus provisiones para dos días más de los previstos.





- 3.- No olvide llevar una muda completa de ropa en bolsas impermeables, saco de dormir o mantas gruesas y tienda de campaña.
- 4.- Mapa de la región, brújula, linternas con repuestos, cocinilla de gas con repuestos, y un equipo de primeros auxilios que contenga una dosis completa de sue-



ro antiofídico, siendo parte del equipo general que no debe usted omitir nunca.

- 5.- Si su exploración será prolongada y en áreas inhóspitas lleve un equipo portátil radio-transmisor para cualquier eventualidad.



- 6.- Camine siempre durante el día, no haga paradas largas durante la marcha, lo suficiente para normalizar la respiración, cada 20 minutos, rote el orden de marcha de los excursionistas.
- 7.- Instale su campamento al menos una hora antes de la puesta del sol, para seleccionar adecuadamente el sitio y además localizar puntos de agua cercanos.

8.- Cuando se des-
place en terreno
desconocido, vi-
re de vez en
cuando la mira-
da hacia atrás
para familiari-
zarse con el ca-
mino de retorno.

9.- Si el terreno se
presenta a posi-
ble confusión:

- Haga montícu-
los con pie-
dras,
- Deje señales
indicadoras en
el suelo, que
marquen la vía de retorno,
- Marque con machete en los árboles,
- Quiebre las ramas a su paso.

10.- Si piensa explorar nuevas áreas, sea precavido y uti-
lice acompañantes con experiencia.

Si se extravía haga lo siguiente:

- Deténgase apenas sospeche que perdió el camino
que llevaba o tenga dudas de la dirección que sigue.
- Señale bien el sitio donde se ha detenido y observe
los alrededores en busca de puntos prominentes, lí-
neas de alta tensión, antenas o casas.



EL VIAJE

1. Prepare para usted y sus acompañantes la cantidad de ropa indispensable para el tiempo que ha de permanecer fuera, tomando muy en cuenta el clima del lugar a donde se dirige.
2. Acondicione un pequeño equipo de auxilio médico de emergencia con los elementos indispensables y los medicamentos usuales.

EQUIPO DE AUXILIO MEDICO DE EMERGENCIA

- a.- Agua Oxigenada.
- b.- Solución antiséptica (merthiolate o similares).
- c.- Alcohol.
- d.- Ungüento para quemaduras.
- e.- Tabletas para dolor (aspirina, conmel, etc). Para niños, tenga el producto en gotas.
- f.- Gasa en sobre.
- g.- Esparadrapo.
- h.- Venda elástica.
- i.- Tijeras, recta y pequeña.

**DISFRUTE SUS VACACIONES
NO LAS CONVIERTA EN TRAGEDIA**

- j.- Una pinza de cejas le ayudará a extraer cuerpos extraños de la piel, (espinillas, astillas de madera, etc).
- k.- Jeringuillas desechables.
- l.- Termómetros.
- ll.- Curitas
- m.- Aquellos medicamentos que usted y su familia tengan indicados por el médico.
- n.- Preferentemente, navaja de varios servicios.

