



Comune di Lecco

SEGUNDO EN LAS MONTAÑAS

Si las condiciones meteorológicas no son favorables o si usted no se encuentra en la mejor forma física, siempre es **prudente posponer la excursión** para otro momento.



Lleve **sólo lo necesario**: agua, snacks, ropa de recambio, crema solar, una gorra y un botiquín de primeros auxilios (tiritas, vendas y desinfectante). Lleve también su teléfono, asegurándose de que la batería esté cargada.



Busque **informaciones sobre el camino** que va a recorrer y averigüe si hay animales salvajes y plantas venenosas.



La prisa y la velocidad podrían ser peligrosas. Preste atención a dónde pongas los pies y mantenga un **ritmo lento y seguro**.



Vístase en capas: una para evacuar el sudor, una para protegerse del frío y otra para protegerse del mal tiempo.



Recuerde **hidratarse durante su caminata**. No olvide llevar agua.



No olvide informar a alguien de sus movimientos: **comparta la ubicación** y la duración prevista de la ruta.



Si se acerca una tormenta mientras está caminando, dé media vuelta, **aléjese de árboles aislados y no permanezca en la cumbre** de la montaña.



No abandone sus residuos: **irespete el medio ambiente y la naturaleza** que le rodea!

SEGUNDO EN EL LAGO

Asegúrese siempre de que alguien pueda **verle** y **oirle** desde la orilla.

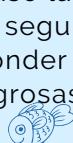
Evite entrar en el agua después de comer o de tomar bebidas frías.

Nunca nade en solitario a una distancia considerable de la orilla.

No entre en el agua en caso de **mal tiempo**.

Recuerde que **el lago no es el mar** y que **los ríos** pueden ser aún más **peligrosos**.

Antes de entrar en el agua, mójese el torso y la cabeza para **ajustar su temperatura** a la del agua: no se tire bruscamente para evitar el choque térmico.



Infórmese sobre la calidad del agua y sobre las zonas de baño, **y siga las advertencias!** Las zonas de Lecco donde está permitido bañarse son: **Pradello, Canottieri y Rivabella**.

Tenga cuidado con los **remolinos** (vórtices creados en el lago).

Incluso las zonas al parecer más seguras pueden esconder corrientes peligrosas.

