



La actividad con raquetas de nieve es un deporte fabuloso practicado en un marco fantástico.

En cambio, la montaña puede resultar muy peligrosa en invierno, por lo que deben respetarse ciertas reglas:

Estos itinerarios están preparados pero no obligatoriamente apisonados.

Usted los elige bajo su propia responsabilidad.

Los tiempos de marcha son estimativos.

Prepare cuidadosamente su excursión.

Prevea siempre una solución de vuelta atrás.

Prepárese:

- Infórmese sobre las condiciones meteorológicas y salga únicamente con buen tiempo. ¡En montaña, el tiempo cambia muy rápidamente! Sol, calor, viento, lluvia, niebla, nieve, frío... son elementos que no hay que pasar por alto.
- Infórmese sobre el peligro de avalanchas, los caminos estivales no están obligatoriamente adaptados a una práctica segura y confortable de la raqueta de nieve.
- ¡No salga nunca solo!
- ¡Antes de salir, indique el itinerario proyectado y no olvide notificar su vuelta!
- Opte por un itinerario adaptado a sus capacidades físicas y técnicas. Vigile la hora regularmente. Dé media vuelta a tiempo, evite el agotamiento.



Respete a los otros usuarios:

- No utilice las pistas de esquí de fondo: el placer del esquí nórdico depende de la calidad del trazado y del apisonado.
- A menudo atraviesa propiedades privadas. No lo olvide y respételas.

Equípese correctamente:

- Con viento, la sensación térmica puede ser de 5°C a 10°C inferior a la temperatura medida.
- Utilice botas altas, robustas e hidrófugas, con suelas bien perfiladas; utilice polainas para evitar que penetre la nieve.
- Preferentemente, póngase varias prendas de ropa superpuestas. Esto le permitirá adaptar su protección contra el frío en función de la temperatura. No olvide el gorro, los guantes y las gafas de sol.
- Lleve alimentos en su mochila y no olvide las bebidas calientes.
- Si es posible, llévese con usted un pequeño botiquín, una manta de supervivencia y un teléfono móvil.
- En todos los casos, si no está seguro de sí mismo, no dude en recurrir a los profesionales de la montaña: guías, acompañantes, monitores de esquí... le harán descubrir la raqueta de nieve en total seguridad.

¡Feliz excursión... con raquetas!



Algunas reglas de comportamiento en un medio natural

Saliendo de excursión se encontrará usted en un hábitat de animales salvajes. He aquí algunas reglas del comportamiento a seguir, a fin de respetar lo mejor posible la fauna, la flora y la tranquilidad de los lugares:

Preserve la naturaleza y respete el medio ambiente. ¡El medio invernal merece toda su atención!

1º) Respete la tranquilidad de los animales salvajes, evite seguir sus huellas, la menor molestia puede ser fatal para ellos.

La supervivencia de la fauna en invierno es difícil, desplazarse para protegerse les cuesta caro en energía. No olvide que usted solo está de paso, pero ellos viven ahí todo el año.

2º) No se salga de los caminos balizados. Han sido diseñados para los excursionistas, a fin de limitar el impacto sobre la fauna y la flora. Un buen trazado es suficiente para un grupo.

3º) No atraviese las plantaciones de árboles jóvenes. La renovación forestal es esencial para los ecosistemas alpinos.

4º) No recoja ninguna planta. A veces puede tratarse de una especie protegida y su recolección puede provocar su desaparición y perturbar su ecosistema.

5º) Respete los reglamentos específicos de los espacios naturales protegidos. Estas zonas son esenciales para una buena cohabitación entre el hombre y los animales.

6º) Recoja sus desechos. No tire nada en la naturaleza a fin de no degradar la flora salvaje y perturbar la fauna.

7º) Evite fumar y, en todos los casos, recoja sus colillas.