

# 8 Consells

Per a ser un/a bon/a excursionista



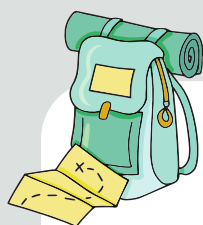
## 1. Calçat i roba

Heu de portar roba i calçat còmodes, adequats per anar per la muntanya. Si podeu portar, a més a més, alguna roba d'abric i un impermeable, millor.



## 2. Menjar

És important portar el menjar i beguda necessari per evitar portar més pes del que toca. Els fruits secs són una bona opció per agafar forces i no carregar gaire pes.



## 3. Motxilla còmoda

Portar una motxilla que no ens faci mal a l'esquena i evitar portar-ne una de cordetes ja que se us claven a les espatlles.



## 4. Bossa de plàstic

És important portar alguna bossa de plàstic per recollir les pròpies restes i, posteriorment, tirar-les en un contenidor.



## 5. Respecte

Hem de respectar i no provocar cap dany a les espècies d'animals i plantes que ens trobem pel camí. Recordem que som a la seva casa.



## 6. Silenci

S'ha d'evitar fer soroll innecessari, es pot parlar amb els companys/es però no cal cridar.



## 7. Ruta

Sempre que tinguem la opció de seguir un sender o camí evitarem caminar "camp a través" per no malmetre la muntanya.



## 8. Gaudir

Veniu amb ganes de treballar i aprendre!  
Si seguim aquests consells, podrem gaudir plenament de la natura i de l'excursió.