



ANDREA CARDONA



THE EVEREST
EXPERIENCE
BY ANDREA CARDONA

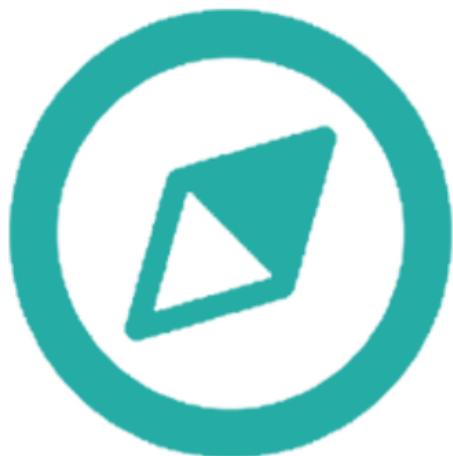
DECÁLOGO DE SEGURIDAD

PARA EXPEDICIONES DE MONTAÑA
-DSEM-

1 **Siga las instrucciones** de los guías y su líder de equipo.



2 **Si se pierde,** mantenga la posición o busque un resguardo cercano.



3 **No suponga nada,** pregunte cualquier duda.



4 **Manténgase unido al grupo** y cuide a su compañero, lo que le pasa a uno nos pasa a todos.



5 **Proteja su piel y sus ojos** de factores externos como el sol y el viento.



6 **Hidrátese y consume**
alimentos de fácil digestión
por lo menos cada hora.



7 En la montaña, ella manda. Sepa **tomar en cuenta las condiciones externas** para decidir si seguir o detenerse.



8 Haga un plan del recorrido y sus tiempos, compártalo con alguien más y manténgalo en la medida de lo posible.



9 No se confíe, **prepárese para la adversidad**. Lleve siempre linterna de cabeza, chaqueta impermeable o cortavientos, suficiente agua y botiquín de primeros auxilios.



10

Cargue siempre sus medicamentos personales y asegúrese que su compañero sepa como utilizarlos.





 AndreaCardonaEverest  andreacardonagt  AndreaCardonaEverest

www.AndreaCardona.com