



Disfrute de sus vacaciones seguras en las Dolomitas

La federación Federalberghi Belluno-Dolomiti, la asociación de hoteleros de Cortina y las guías de montaña de Cortina han redactado un decálogo que incorpora diez reglas simples para disfrutar más seguros de las vacaciones en montaña.

1.	<p>Solicite en el hotel información sobre las dificultades técnicas, los desniveles, los tiempos de recorrido de los itinerarios que desea iniciar.</p> <p>El consejo de un experto es garantía de seguridad antes de emprender cualquier excursión, a pie o en bicicleta. Antes de iniciar un itinerario, evalúe siempre las condiciones personales, físicas y técnicas, ¡nunca sobrevale las condiciones! Controle que los equipos estén en perfectas condiciones de uso. Para más noticias técnicas, contacte con la oficina de las guías de montaña de Cortina (Guide Alpine).</p>
2.	<p>Siempre deje dicho en el hotel el recorrido que hará y la meta de sus excursiones.</p> <p>Si es posible, lleve siempre consigo un teléfono móvil en el que habrá memorizado los números locales de emergencia.</p>
3.	<p>Use botas de montaña cómodas para recorrer los senderos. Es el modo más seguro y eficaz para proteger los tobillos y evitar caídas. El uso de bastones de trekking mejora la estabilidad y ofrece una mayor sensación de seguridad.</p>
4.	<p>Para vestirse, tenga en cuenta que las temperaturas en montaña cambian de repente y que se verifican excursiones térmicas muy amplias. En pocas palabras, el sol, la lluvia y el frío pueden alternarse con frecuencia, incluso durante los meses de verano.</p>
5.	<p>Solicite en el hotel el parte con las previsiones meteorológicas antes de emprender una excursión. No recorra los senderos de montaña cuando hay mal tiempo.</p> <p>En caso de tormentas, no se resguarde debajo de los árboles y aléjese de cuerdas, escaleras metálicas y vías ferratas, no se refugie en grutas situadas en lugares elevados. En caso de temporales muy intensos, acurríquese ocupando en el suelo la menor superficie de apoyo posible.</p> <p>Evite recorrer lechos rocosos, las crecidas repentinas de ríos que arrastran detritos pueden ser peligrosas.</p>
6.	<p>Cubra siempre su cabeza y la de sus niños cuando caminan debajo del sol. El sol es saludable si se lo toma con las precauciones necesarias.</p> <p>El sol de montaña es muy intenso, incluso cuando el viento fresco en altura da una impresión contraria. Lleve siempre consigo una mochila con agua potable y alimentos ricos en azúcares y carbohidratos.</p>
7.	<p>Evite las bebidas alcohólicas, o por lo menos, beba con moderación, incluso cuando aloja en los refugios o en las cabañas alpinas. El alcohol no ayuda a mantener el equilibrio en los senderos.</p>
8.	<p>En las oficinas de información turística podrá suscribirse a la asociación no lucrativa Dolomiti Emergency. Con solo 20 euros por año (10 para los menores) podrá asegurarse el reembolso de los gastos para la búsqueda, el socorro y el rescate -incluso con helicóptero-, en caso de accidente en montaña.</p>
9.	<p>Nunca encienda fuegos al aire libre.</p>
10.	<p>La Montaña es un lugar de paz, tranquilidad, bienestar y diversión con tal que se la respete profundamente. El personal del hotel podrá ponerle en contacto con guías de montaña experimentadas que le aconsejarán y acompañarán en todo lugar; sea cuando desee iniciar excursiones arriesgadas (trekking, vías ferratas y escaladas) o simplemente cuando quiera conocer la naturaleza del lugar (topografía/geología, flora y fauna autóctona).</p>

Recuerde que en Cortina, el personal del hotel es amigo suyo. Usted puede y debe dirigirse a ellos para resolver cualquier tipo de problema que le permita disfrutar de sus vacaciones de forma serena y sin riesgos.

Su seguridad es nuestra primera preocupación. Su satisfacción es la misión de nuestro trabajo.