

La motxilla de muntanya ha contenir articles de base, que us siguin útils durant la sortida i si us trobeu davant una eventual situació adversa.

Reviseu el contingut abans de cada sortida.

Marqueu amb un 

	OBJECTE	ÚS
☒	Telèfon mòbil carregat	Assegureu-vos de tenir un número d'urgència programat i un carregador de bateria.
☐	Cantimplora o bidó d'aigua	Porteu filtres o potabilitzadors d'aigua per assegurar la hidratació en sortides llargues.
☐	Provisió d'aliments (no oblideu les necessitats específiques)	Porteu menjar liofilitzat, barretes energètiques, fruits secs, sucre, etc.
Estoig de primers auxilis		Ha d'incloure els medicaments i el material necessaris, així com una còpia de les receptes, dels documents mèdics apropiats així com les dades del metge de capçalera.
☐	Analgèsics	Per calmar el dolor.
☐	Antisèptic: Betadine / Suero fisiològic ...	Per desinfectar una ferida.
☐	Crema al·lèrgies / picades	Per limitar la inflamació i calmar el dolor.
☐	Tiretes diferents mides / Esparadrap	Per protegir ferides.
☐	Tiretes de sutura	Per aturar una hemorràgia.
☐	Compreses estèrils / Gases	Per netejar o protegir una ferida.
☐	Benes o mocador triangular	Per fixar ossos fracturats d'un membre que ha patit un traumatisme.
☐	Compeed	Per protegir les butllofes.
☐	Tisores/ pinces	Per tallar embalatges, roba, etc.
Accessoris		
☐	Paravent	Per protegir-vos de vent.
☐	Manta tèrmica	Per protegir-vos del fred, de la calor o de la intempèrie.
☐	Casquet i guants	Per protegir-vos de fred.
☐	Frontal (amb piles recanvi)	Per tenir llums en totes circumstàncies i fer visible la vostra presència.
☐	Ulleres de protecció	Per protegir-vos del sol.
☐	Mapa / Brúixola	Per la orientació i per poder seguir la ruta.
☐	Paper / Llapis	Per fer anotacions.
☐	Sabonets	Per a la higiene corporal.
☐	Mocadors de paper / Paper de vàter	Per a la higiene corporal.
☐	Protecció solar	Per protegir la pell.
☐	Bossa de brossa	Per les deixalles o per protegir la motxilla en cas de pluja.
☐	Ganivet	Per tallar el menjar, embalatges, roba, etc.
☐	Pinces multi funcions	Per tenir eines bàsiques en cas de necessitat.
☐	Cinta americana	Per reparar qualsevol cosa.