

Si ens colga una allau, hem d'obrir els braços per fer-nos una cambra d'aire per poder respirar.

Si veiem una allau que  
atrapa a algú, cal avisar els  
equips de rescat. Els 15  
primers minuts són vitals  
per trobar-los amb vida.

Hem de procurar no anar mai sols a la muntanya i informar familiars o amics del recorregut que seguirem i l'hora aproximada de tornada.

Hem de travessar els vessants perillosos per part més alta de la muntanya.

Hem de portar la pala, la sona i anem a la muntanya l'hivern.

Hem de portar sempre la pala, la sonda i el DVA quan anem a la muntanya a l'hivern.

