

COM FER EL RECORREGUT DE LA RUTA DEL CISTER DE MANERA SEGURA



PREPARACIÓ PRÈVIA

Consulta la meteorologia i equipatge adequat per a la Ruta del Cister. Inclou aigua i farmaciola per a una caminada segura.

ALIMENTACIÓ

Planifica els àpats amb aliments fàcils de digerir com fruites i fruits secs per mantenir-te energitzat durant el recorregut.

MATRÍCULES 112

Fixa't en les plaques 112 que hi ha en alguns pals de senyalització on està garantida la cobertura mòbil. No oblidis proporcionar el codi (matrícula) que hi apareix en contactar els serveis d'emergència.

EMERGÈNCIES

En cas d'accident, truca al 112 i proporciona informació clara sobre la ubicació (matrícula 112), tipus d'accident i estat de la víctima. Mantingues la calma i espera ajuda, mentre segueixes les indicacions del servei d'emergències.

CONSCIENCIACIÓ AMBIENTAL

Respecta la natura, recull les teves deixalles i evita deixar empremta durant la teva ruta.

PRÀCTIQUES SOSTENIBLES

Utilitza transport públic sempre que sigui possible i consumeix productes locals per reduir l'impacte ambiental durant la teva visita.