

# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



En todo el condado de Orange hay docenas de hermosos senderos que los residentes disfrutan por la noche o los fines de semana. Estar preparado es la clave para mantenerse seguro mientras disfruta de las actividades al aire libre. Utilice los siguientes consejos de seguridad para ayudarle a planificar y prepararse antes de su próxima caminata o paseo en bicicleta.



Desde 2018, la cantidad de rescates remotos en el condado de Orange continúa aumentando con más de 100 rescates por año. Para el 2021, se proyecta que el número de rescates sea más del doble.



Orange County  
Fire Authority

(714) 573-6200  
ocfa.org



## Prácticas recomendadas generales

- Beba agua antes, durante y después de su actividad. La regla general es 1 litro o 32 onzas de agua por hora, por persona.
- Use ropa cómoda y transpirable que pueda usar en capas según el clima. Asegúrese de usar zapatos resistentes para caminar que brinden soporte para los tobillos.
- Empaque una mochila para ropa, agua, identificación, equipo y bocadillos. No olvide traer medicamentos o información sobre problemas relacionados con la salud que pueda tener.
- Use lentes de sol que bloqueen el 100% de los rayos ultravioleta y asegúrese de volver a aplicar el protector solar cada 2 horas o según sea necesario.
- Considere tomar una clase de primeros auxilios y lleve un pequeño kit de primeros auxilios con usted antes de salir de caminata.
- Asegúrese de que sus dispositivos estén cargados o lleve un cargador portátil para navegación, contactos o emergencias.

## Consejos de senderos

- Esté atento al clima y conozca las condiciones de los senderos antes de salir.
- Utilice el sistema de compañeros y nunca camine o ande en bicicleta solo. Considere dejar un plan detallado en casa con una persona de confianza. Llame y notifique a alguien cuando comience y termine su actividad.
- Permanezca en el camino y esté alerta a sus alrededores.
- Utilice senderos que se adapten a sus habilidades y condiciones de salud. No intente actividades difíciles, especialmente si no se ha preparado para la caminata o el camino que ha elegido.
- Planifique su caminata o paseo en bicicleta para evitar las horas de calor extremo.