

Fjellvettreglene

رمز الجبل النرويجي

1. خطط لرحلتك وأخبر شخصًا ما بوجهتك.
2. عدّل الرحلة بما يتناسب مع قدراتك والظروف.
3. انتبه لتحذيرات الطقس والانهيارات الجليدية.
4. كن مستعدًا لسوء الأحوال الجوية والبرد، حتى في الرحلات القصيرة.
5. أحضر المعدات اللازمة لمساعدة نفسك والآخرين.
6. اختر مسارات آمنة. تعرّف على التضاريس المعرضة لانهيارات الجليدية والجليد غير الآمن.
7. استخدم خريطة وبوصلة. اعرف موقعك دائمًا.
8. ارجع في الوقت المناسب - لا عيب في العودة.
9. حافظ على طاقتك وابحث عن مأوى عند الضرورة.

