Hiking Safety

FIRE SAFE South Carolina
A Community Risk Reduction Program

Make a Plan

- Check for any park alerts.
- Pick the right trail for your abilities.
- Gather any equipment you may need (see "The 10 Essentials" below).
- Leave a trip plan with someone who will not be hiking with you.
- Have an emergency plan in case anyone gets lost or injured.
- Consider cell phone coverage and have a second way to communicate.
- Continually monitor the weather.

The 10 Essentials

1. *Food*
2. *Water*
3. *Navigation tools*
4. *Sun protection*
5. *Warm clothing*
6. *Lighting*
7. *First aid supplies*
8. *Campfire supplies*
9. *Basic repair kit*
10. *Emergency shelter*

Overnight hikes may require additional equipment.

On the Hike

- Wear proper shoes and weather-appropriate clothing.
- Let the slowest hiker set the pace.
- Stay on marked trails.

- Keep track of distance and time.
- Take breaks.
- Eat snacks and hydrate.

- Take your time and watch your step.
- Avoid swift-moving water and slippery slopes.
- Be aware of wildlife (including insects.)

125062

Seguridad de Excursionismo

FIRE SAFE South Carolina
A Community Risk Reduction Program

Elabore un plan

- Verifique si hay alertas del parque.
- Elija el camino correcto para tus habilidades.
- Reúna cualquier equipo que pueda necesitar (consulte "Los 10 elementos esenciales" a continuación).
- Deje un plan de viaje con alguien que no vaya a hacer senderismo con usted.
- Tenga un plan de emergencia en caso de que alguien se pierda o se lesione.
- Considere la cobertura del teléfono celular y tenga una segunda forma de comunicarse.
- Monitoree continuamente el clima.

Los 10 Esenciales

1. *Comida*
2. *Agua*
3. *Herramientas de navegación*
4. *Protección solar*
5. *Ropa de abrigo*
6. *Iluminación*
7. *Suministros de primeros auxilios*
8. *Suministros para fogatas*
9. *Kit de reparación básico*
10. *Refugio de emergencia*

Las caminatas nocturnas pueden requerir equipo adicional.

En la Caminata

- Use zapatos adecuados y ropa apropiada para el clima.
- Deje que el excursionista más lento marque el ritmo.
- Permanezca en los senderos marcados.
- Lleve un registro de la distancia y el tiempo.
- Tome descansos.
- Coma bocadillos e hidrátese.
- Tome su tiempo y cuida tus pasos.
- Evite el agua que se mueve rápidamente y las pendientes resbaladizas.
- Esté atento a la vida silvestre (incluidos los insectos).

125062