

# FJELLVETTREGLANE

1. Legg ikkje ut på langtur utan trening
2. Meld frå kvar du går
3. Vis respekt for vêret og vêrmeldingane
4. Ver rusta mot uvêr og kulde, sjølv på korte turar.  
Ta alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krev
5. Lytt til erfarne fjellfolk
6. Bruk kart og kompass
7. Gå ikkje åleine
8. Vend i tide, det er inga skam å snu
9. Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om naudsynt