

## SALUD Y EMERGENCIAS



- En toda Laponia se puede realizar una evaluación sanitaria urgente llamando al teléfono de asistencia médica 116117. Se llama al teléfono de asistencia médica cuando se está pensando en acudir a urgencias o cuando se necesita ayuda o consejo ante un problema de salud repentino.
- Si le indican que acuda a urgencias, lleve consigo su pasaporte o documento de identidad.

## En caso de emergencia, llama al 112.



- También te recomendamos que descargues la aplicación 112 en tu móvil. Si estás en peligro podemos encontrarte más rápido gracias a la aplicación.
- **Nota:** El aire frío agota rápidamente la batería del teléfono. Mantén el teléfono en un lugar cálido.



# ¡Que tengas unas vacaciones serugas en Laponia!

## Instrucciones de seguridad importantes

¡Coge uno!



**lapha.fi**

Lapland Rescue Department



**POLIISI**

LAPLAND

# ¡Bienvenidos a Laponia!

*Queremos que tu viaje transcurra de forma segura. Aquí tienes las instrucciones de seguridad más importantes para que todo vaya bien durante tus vacaciones.*

*¡Disfruta de tu tiempo con nosotros de manera responsable!*

## EL INVIERNO EN LAPONIA



- En Laponia las distancias son largas e incluso los servicios de emergencia pueden tardar más de lo habitual en llegar. Por eso es importante ser proactivo y cuidar tu seguridad.
- El estado de las carreteras y del terreno suele ser resbaladizo. Tienes que estar preparado para andar en terreno resbaladizo siempre que estés fuera.
- El frío es peligroso si no estás bien equipado. Vístete siempre con suficiente ropa de abrigo. Asegúrate también de que la ropa de los niños sea adecuada. El viento aumenta la sensación de frío, incluso una helada leve puede hacer que te congeles rápidamente cuando hace viento.
- El hielo en los cuerpos de agua cercanos a las ciudades es a menudo peligrosamente débil. Camina sobre el hielo solo en rutas

marcadas y con un guía. Las huellas visibles en el hielo no son un signo de la resistencia del hielo, sino de ignorancia.

- En invierno la luz del sol es tenue y solo está disponible durante un par de horas al día. Recuerda que el día es corto cuando planifiques excursiones.

## ALOJAMIENTO



- Los huéspedes que se alojen en alojamientos privados, deben informarse de las normas de seguridad del alojamiento preguntándole al dueño. Como mínimo, comprueba con el dueño del alojamiento que el detector de humo funcione.
- Pídele al dueño instrucciones sobre cómo usar la sauna de manera segura. ¡Nunca uses la sauna para secar ropa ni otras cosas!
- Pregúntale al dueño cómo usar la chimenea de manera segura.

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



- Las pistas de esquí de fondo están destinadas únicamente para esquiar. Está prohibido caminar y andar en trineo por las pistas de esquí. Puedes reconocer las pistas de esquí por las personas que esquían allí y las dos hendiduras en la nieve que los esquís dejan.

Las aplicaciones móviles de mapas no distinguen necesariamente las pistas de esquí de fondo de otras rutas.

- Es recomendable iniciarse en el uso de las motos de nieve con la compañía de un guía. Alguien con más experiencia con las motos de nieve puede planear alquilar una de forma independiente.
- Asegúrate de que hay buena visibilidad cuando conduzcas. No es recomendable usar el sistema de ventilación del automóvil, ya que provoca el empañamiento de los cristales. Si los cristales del coche están congelados hay que limpiarlos antes de ponerse en marcha.
- Cuando se viaja en coche hay que llevar suficiente ropa de abrigo, ya que después de un posible descarrilamiento, por ejemplo, la ayuda puede tardar en llegar.
- Cuando fotografíes renos o auroras boreales, hazlo en un lugar seguro. ¡No detengas el coche en medio de la carretera! Mantener alejado de las zonas privadas.



Vea las instrucciones de seguridad animadas en YouTube.



Lapland Rescue Department

