

Disfruta  
el  
verano



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE  
CONCEJALIA DE JUVENTUD



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

El CIJ difunde información y consejos además de responder tus preguntas. Visita [www.albacetejoven.es](http://www.albacetejoven.es), suscríbete a nuestros boletines y síguenos en:



Cualquier pregunta, empieza por nosotros.



### **Para ir a la montaña**

- Mejor en compañía y con adecuada equipación
- Cuidado con los golpes de calor y los calambres debido a la sudoración
- Ante picaduras de insectos: extraer el aguijón, limpiar la zona y aplicar agua fría, hielo o amoniaco
- Recuerda: a mayor altitud mayor dificultad para respirar