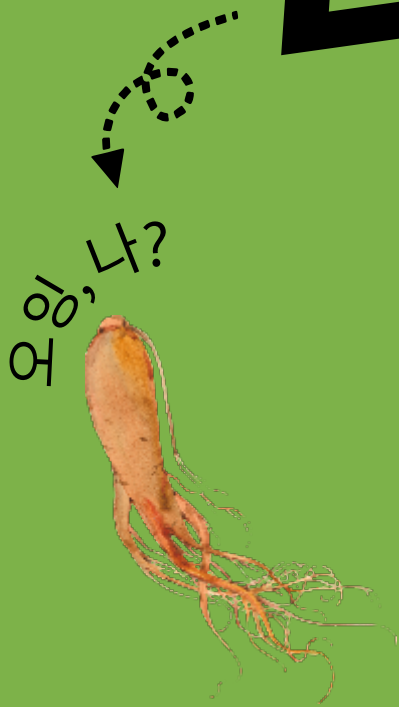
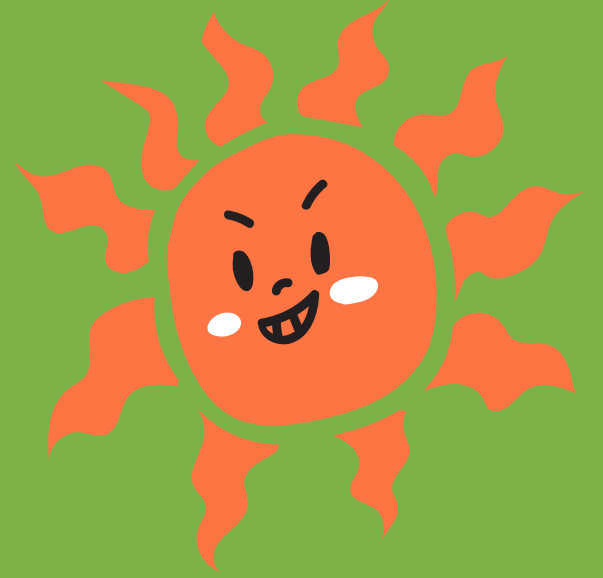


산에 오를 땐 **삼** (3가지)

**준비하세요**



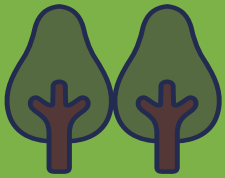
안전한 등산을 위해  
꼭 기억해야 할 것  
3가지



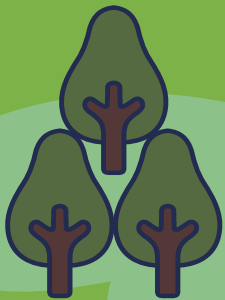
# 하나 철저한준비!



랜턴 등 비상시 필요한 안전용품 챙기기



통기성과 방수력이 좋은 복장 갖추기



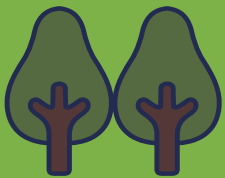
날씨, 소요시간, 경로 등 미리 파악하기



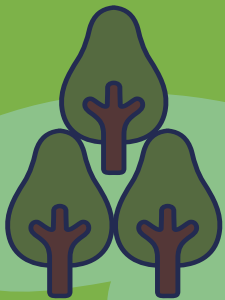
# 무리는 금물!



최대 8시간, 체력의 30%는 아껴두기



물과 음식은 조금씩 자주 섭취하기



일행 중 가장 약한 사람에게 맞춰가기

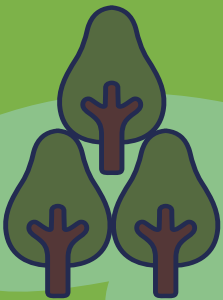
# 셋 안전이 우선!



아침 일찍 출발하고 해지기 전에 끝내기



길을 잃으면 아는 곳까지 되돌아가기



절벽이나 급경사지역은 우회하기

# 산·삼으로 건강 챙기고 안전한 산행길 되세요

