

MOUNTAIN 10

English

Mountain 10 – Short

1. **Choose a greener resort** – Research accommodation options with strong environmental policies and practices.
2. **Choose better clothing and equipment** – Look for sustainably made clothing and equipment and repair wherever possible.
3. **Make it reusable** – Try to make your whole trip free of single-use plastics.
4. **Shrink your travel footprint** – Opt for public transport or car sharing wherever possible.
5. **Stay on route** – Stick to marked trails and established campsites to respect wildlife.
6. **Take nothing but photos** – Nature looks better on the mountain than in your living room.
7. **Leave no trace** – Take all your food and rubbish home with you.
8. **Keep the water clean** – Don't use detergent or shampoo in rivers or lakes.
9. **Buy better, buy local** – Support small businesses and mountain communities.
10. **Speak up for the mountains** – Use your voice to encourage positive change.

Mountain 10 – Long

1. **Choose a greener resort** – Snowsports can have a big impact on the environment, but some resorts are taking steps to be more eco-friendly. Before you book, ask your travel agent which resorts and accommodation options have strong environmental and sustainability policies, or do some research online. Look for resorts using renewable energy, promoting public transport and reducing other environmental impacts, such as those from artificial snow.
2. **Choose better clothing and equipment** – Everything we buy uses precious resources and has an impact on the environment – our mountain kit is no exception. Whether it's your skis, snow board, jacket or gloves, try to choose good quality and long-lasting clothing and equipment from companies with strong sustainability policies. Keep using your kit for as long as possible and repair it when you can. Whenever you have to replace it, look for clothing and equipment made from sustainable and recycled materials. Dispose of your old kit responsibly.
3. **Make it reusable** – Plastic pollution is affecting streams, rivers, landscapes and oceans across the world – bad news for both wildlife and people. Cut down on plastic waste by bringing a reusable water bottle and cutlery on your next mountain trip. Pack your food in reusable containers or wraps and take all your rubbish home. Want to do more? Challenge yourself to make your whole trip plastic-free!
4. **Shrink your travel footprint** – More and more people are choosing 'conscious travel'. That can mean spending more time in one place, really getting to know a location rather than visiting lots of tourist hotspots. Or it can mean choosing not to fly or drive, and taking a different route to your destination, enjoying the journey and savouring experiences and landscapes along the way. Good for you and better for the planet too!
5. **Stay on route** – Mountains may look tough, but their plants, soils and habitats can be very fragile. By sticking to marked routes, you're helping to protect the wilderness of the mountains, leaving more space for wildlife. Make sure there is enough snow cover before you ski.

Be extra careful at night and when it's dark, as you're more likely to disturb nearby animals. Never enter protected areas – you may disturb animals during hibernation.

6. **Take nothing but photos** – Make sure the only things you take home are photos, videos and good memories. Always leave plants and rocks where they are. You'll be protecting the unique mountain ecosystems, so they are there to enjoy on your next visit. Nature looks better in the mountains than in your living room!

7. **Leave no trace** – Litter doesn't just look horrible. It harms wildlife and pollutes streams and rivers. Even the smallest bits of waste have an impact – like the chemicals in cigarette butts, which pollute the soil and groundwater.

Whether you're skiing, boarding or biking, always take your food and rubbish with you. Feeling really responsible? If you come across litter, pick it up and put it in a bin. Be careful when disposing of potentially toxic products like batteries and aerosols. If you can't find a suitable recycling bin, take this rubbish back home for safe disposal.

If you reach the pristine high mountain environments where the snow never melts, you must take even more care.

8. **Keep the water clean** – Spending the night in a campsite or mountain cabin? Make sure you're a good guest.

Mountains are water towers and flow to our cities and towns. Reduce the use of soap, only apply biodegradable liquids to prevent pollution, don't throw anything in the water and package all food.

Only set up camp in established campsites and be extra careful when lighting campfires.

9. **Buy better, buy local** – Eating out or buying supplies? Visiting small local shops and markets will give a boost to the local economy. Don't forget your reusable shopping bag!

Support local farming communities and help the environment by opting for locally grown and prepared food.

Want to buy a souvenir? Look for something that is handcrafted locally or made from local sustainable materials.

Never buy products made from wild animals and endangered species.

10. **Speak up for the mountains** – Use your voice to encourage positive change. Whenever you travel or shop, ask businesses for their sustainability policy. Don't be afraid to make suggestions. Share your tips on how to be a mountain hero with your friends and family, or join an environmental organization. If you see someone breaking the rules, ask them politely to stop and explain why it matters.

Together we can protect mountains for ourselves and for future generations to enjoy.

Català

10 texts de muntanya – Versió breu

1. **Tria un indret més verd** – Busca alternatives d'allotjament amb polítiques i pràctiques mediambientals que siguin efectives.
2. **Tria la roba i l'equipament més adequats** – Busca roba i equipament sostenibles i arregla'ls sempre que puguis.
3. **Fes servir materials reutilitzables** – Intenta fer tot el viatge sense plàstics d'un sol ús.
4. **Redueix la teva empremta en els desplaçaments** – Tria l'ús del transport públic i comparteix el cotxe sempre que puguis.
5. **No surtis de les rutes senyalitzades** – No surtis de les rutes senyalitzades ni dels càmpings autoritzats per respectar la flora i la fauna.
6. **Emporta't només fotos** – La natura és molt millor a la muntanya que a la sala d'estar de casa!
7. **No deixis cap residu** – Emporta't el menjar i les deixalles a casa teva.
8. **Mantingues l'aigua neta** – No facis servir detergent ni xampú als rius o llacs.
9. **Compra millor, compra local** – Dona suport als comerços petits i les comunitats de muntanya.
10. **Defensa les muntanyes** – Alça la veu per afavorir el canvi positiu.

10 texts de muntanya – Versió Estesa

1. **Tria un indret més verd** – Els esports de neu tenen una gran repercussió en el medi ambient, però alguns llocs ja estan adoptant mesures per ser més respectuosos amb l'entorn. Abans de fer cap reserva, demana l'agència de viatges quins són els llocs turístics i els allotjament amb polítiques mediambientals i sostenibles més efectives, o fes una mica de cerca a la xarxa. Busca llocs que facin servir energies renovables, promoguin el transport públic i redueixin altres repercussions mediambientals, com ara les derivades de la neu artificial.

2. **Tria la roba i l'equipament més adequats** – Tot el que comprem utilitza recursos preuats i té un efecte en l'entorn i el nostre equip de muntanya no n'és una excepció. Ja siguin els esquís, la planxa de neu, la jaqueta o els guants, intenta triar articles duradors de bona qualitat, i roba i equipament d'empreses que segueixin polítiques de sostenibilitat efectives. Fes servir l'equipament tant de temps com puguis i arregla'l sempre que puguis. Quan l'hagis de canviar, busca roba i equipament fets de materials sostenibles i reciclats. Llença l'equipament vell amb responsabilitat.

3. **Fes servir materials reutilitzables** – La contaminació plàstica està afectant rierols, rius, paisatges i oceans de tot el món; i això és una mala notícia per a la fauna i les persones. Redueix l'ús de residus plàstics i emporta't una ampolla d'aigua reutilitzable i els coberts en la propera excursió a la muntanya. Embolica el menjar en contenidors o embolcalls reutilitzables i emporta't les deixalles a casa teva. Què més pots fer? Proposa't fer tot el viatge sense plàstics!

4. **Redueix la teva empremta en els desplaçaments** – Cada vegada hi ha més gent que tria viatjar «amb consciència». Això pot voler dir passar més temps en un mateix lloc, o aturar-te per conèixer bé un indret en comptes de visitar molts llocs turístics. O pot voler dir triar no volar ni conduir, i fer una ruta diferent cap a la teva destinació, gaudir del viatge i assaborir experiències i paisatges al llarg del camí. Serà bo per a tu i millor per al planeta!

5. **No surtis de les rutes senyalitzades** – Les muntanyes potser semblen dures, però les plantes, els sòls i els hàbitats que les formen poden ser molt fràgils. Si segueixes les rutes senyalitzades, estàs ajudant a protegir la natura de la muntanya, i així deixes més espai per a la flora i la fauna. Vigila que hi hagi prou gruix de neu abans de començar a esquiar.

Ves molt amb compte a la nit i quan es faci fosc, ja que és més probable que molestis els animals del voltant. No entris mai a les zones protegides – Pots molestar els animals mentre hibernen.

6. Emporta't només fotos – Viatja de manera que les úniques coses que t'emportis de la muntanya a casa siguin fotos, vídeos i bons records. Deixa sempre les plantes i les roques on són. Estaràs protegint els ecosistemes de muntanya únics, perquè continuïn on són quan hi tornis. La natura és molt millor a la muntanya que a la sala d'estar de casa!

7. No deixis cap residu – Les deixalles no solament són molt desagradables, sinó que fan malbé la natura i contaminen els rierols i els rius. Fins i tot el residu més petit té un efecte en el medi ambient, igual que les substàncies químiques que porten les burilles de les cigarretes, que contaminen el sòl i les aigües subterrànies.

Si esquies, practiques surf de neu o fas bicicleta, emporta't sempre el menjar i els residus que generis. Et sents responsable de veritat? Si et trobes deixalles, recull-les i fica-les dins una paperera. Ves amb compte a l'hora de llençar productes que puguin ser tòxics, com ara piles i aerosols. Si no trobes un contenidor de reciclatge adequat, emporta't els residus a casa per eliminar-los de manera segura.

Si arribes fins a llocs verges d'alta muntanya on la neu no es fon mai, hauràs de tenir encara més cura.

8. Mantingues l'aigua neta – Vols passar la nit en un càmping o en un refugi de muntanya? Procura ser un bon convidat.

Les muntanyes són torres d'aigua que arriben a les nostres ciutats i pobles. Redueix l'ús de sabó, fes servir només líquids biodegradables per evitar la contaminació, no llencis res a l'aigua i embolica tots els aliments.

Si et vols instal·lar en una tenda de campanya, fes-ho només als càmpings autoritzats i ves amb molta cura a l'hora d'encendre fogueres.

9. Compra millor, compra local – Tens ganes de menjar fora o vols comprar provisions? Si visites els comerços petits i els mercats locals donaràs un impuls a l'economia local. No t'oblidis la bossa de la compra reutilitzable!

Dona suport a les comunitats agrícoles locals i ajuda el medi ambient adquirint aliments de proximitat i menjars preparats a la zona.

Vols comprar un record? Busca alguna cosa feta a mà al lloc que visitis o fabricada amb materials sostenibles locals.

No compres mai productes elaborats amb animals salvatges i espècies en perill d'extinció.

10. **Defensa les muntanyes** – Alça la veu per afavorir el canvi positiu. Sempre que viatgis o compris, demana els comerços quina és la seva política de sostenibilitat. No tinguis por de fer suggeriments. Comparteix els teus consells per ser un heroi de la muntanya amb els teus amics i familiars, o fes-te d'una organització ecologista. Si veus que algú infringeix les normes, demana-li que deixi de fer-ho i explica-li per què és important que les respecti. i familiars, o fes-te d'una organització ecologista. Si veus que algú infringeix les normes, demana-li que deixi de fer-ho i explica-li per què és important que les respecti.

中国人

Mountain 10–短文本

1. **选择更环保的滑雪场** – 研究具有强有力环境政策和实践的住宿选择。
2. **选择更精良的服装和装备** – 尽可能寻找以可持续方式制造的服装和装备，并在有需要时选择维修而非置新。
3. **选择可重复使用的物品**– 在整个行程中尽量避免一次性塑料的使用。
4. **减少行程中的碳足迹** – 尽可能选择搭乘公共交通或使用共享汽车。
5. **坚守原生态路线** – 始终选择有标记的路径和已建成的露营地，以尊重野生动物。
6. **除了照片，什么也不要带走** – 比起家中，留在山间的大自然景色才更好看。
7. **不留痕迹** – 把所有的食物和垃圾随身带走。
8. **保持水质清洁** – 切勿在河流或湖泊中使用清洁剂或洗发水。
9. **购买优质产品、购买当地产品** – 支持小微企业和山区社区。
10. **为大山发声** – 用您的声音鼓励积极的改变。

Mountain 10–长文本

1. **选择更环保的滑雪场** – 雪上运动会对环境产生重大影响，所幸一些滑雪场正在逐步采取更加环保的措施。预订之前，请向旅行社询问哪些滑雪场和住宿选择具有强有力的环境和可持续发展政策，或上网查询。寻找使用可再生能源、提倡公共交通并减少其他环境影响（例如人造雪造成的影响）的滑雪场。
2. **选择更精良的服装和装备** – 我们购买的所有物品都会用到宝贵的资源并且会对环境产生影响——我们的登山装备也不例外。无论是滑雪橇、滑雪板、滑雪时穿戴的夹克还是手套，请尝试从具有严格可持续发展政策的公司中选择质量好且经久耐用的服装和装备。尽可能延长装备的使用寿命，并在有需要时选择维修而非置新。不得不更换时，请寻找由可持续和可回收材料制成的服装和装备，并且以负责任方式处理好旧装备。
3. **选择可重复使用的物品** – 塑料污染正在影响全球各地的溪流、河流、景观和海洋——这对野生动物和人类来说都是个坏消息。在下次登山旅行时带上可重复使用的水瓶和餐具，减少塑料垃圾。将食物装入可重复使用的容器或包装内，然后将所有垃圾带回家。想要更进一步？挑战自己，试着在整个行程中避免使用塑料！
4. **减少行程中的碳足迹** – 现如今，越来越多的人会选择“有意识的旅行”。这可以是在某个地方花上更多时间、真正了解某个地点，而非参观许多旅游热点。也可以是舍弃飞行或驾驶，而选择不同的路线前往目的地，享受旅程以及沿途的体验和风景。对您有好处，对地球也更加有益！
5. **坚守原生态路线** – 大山可能貌似强悍，但其植物、土壤和栖息地可能非常脆弱。坚持走有标记的路线，您会帮助保护山区的荒野，为野生动物留出更多空间。滑雪前确保场地上有足够的积雪。

晚上和天黑时要格外小心，以避免打扰附近的动物。切勿进入保护区——可能会打扰正在冬眠的动物。

6. 除了照片，什么也不要带走 – 确保只将照片、视频和美好回忆带回家。切勿移动植物和石块，以此保护独特的山区生态系统，以供您下次欣赏。比起家中，留在山间的大自然景色才更好看！

7. 不留痕迹 – 垃圾不止表面上的触目惊心，它们还会危害野生动物并污染溪流和河流。即使是最不起眼的小型废物也会产生影响——比如烟头中的化学物质会污染土壤和地下水。

无论您是滑雪、滑板还是骑行，请始终随身携带食物和垃圾。您的责任感还不止这些？如果看到垃圾，那就捡起来放进垃圾桶内。处理电池和气溶胶等潜在有毒的物品时要小心。如果找不到合适的回收箱，请将这些垃圾带回家进行安全处理。

如果处于积雪永不融化的原始高山环境，则必须更加小心。

8. 保持水质清洁 – 在露营地或山间小屋过夜？确保自己是个好访客。

山地就像是水塔，将水资源送往我们的城镇。减少肥皂的使用，只使用可生物降解的液体以防止污染；切勿将任何物品扔进水中，并将所有食物包装好。

仅在已建成的露营地扎营，点燃营火时要格外小心。

9. 购买优质产品、购买当地产品 – 外出就餐或是购买用品？造访当地的小商店和市场可帮助促进当地经济。不要忘记带上环保购物袋！

选择当地种植和制备的食物，以支持当地农业社区并帮助保护环境。

想购买纪念品？看看在当地手工制作或由当地可持续材料制成的物品。

切勿购买由野生动物和濒危物种制成的产品。

10. 为大山发声 – 用您的声音鼓励积极的改变。每次旅行或购物时，请向相关企业询问其可持续发展政策。不要害怕提出建议。与朋友和家人分享如何成为保护山地英雄的小诀窍，或加入环保组织。如果看到有人违反规则，请礼貌地请对方停下来并解释这样做的重要性。

Suomalainen

Vuoristo 10 – lyhyt

1. **Valitse vihreämpi lomakohte** – Etsi majoitusvaihtoehtoja, joilla on vahvat ympäristökäytännöt.
2. **Valitse kestävät vaatteet ja varusteet** – Suosi vaatteita ja varusteita, jotka on valmistettu kestävästi, ja korjaa aina kun mahdollista.
3. **Käytä uudelleen** – Yritä tehdä koko matka ilman kertakäyttömuoveja.
4. **Pienennä matkustamisen jalanjälkeä** – Käytä julkista liikennettä tai yhteiskyytejä aina kun mahdollista.
5. **Pysy reitillä** – Kunnioita luontoa pysyttelemällä merkityillä reiteillä ja virallisilla leirintäalueilla.
6. **Ota vain valokuvia** – Luonto näyttää paremmalta vuorella kuin olohuoneessasi.
7. **Älä jätä jälkiä** – Vie kaikki ruoat ja roskat mukanas kotiin.
8. **Pidä vesistöt puhtaina** – Älä käytä pesuaineita tai shampoota joissa tai järvissä.
9. **Osta parempaa, osta paikallista** – Tue pienyrityksiä ja vuoriseutujen yhteisöjä.
10. **Puhu vuorten puolesta** – Kannusta myös muita positiiviseen muutokseen.

Vuoristo 10 – pitkä

- 1. Valitse vihreämpi lomakohte** – Talviurheilu voi vaikuttaa merkittävästi ympäristöön, mutta jotkut lomakohteista pyrkivät parantamaan ekologisuutta. Ennen kuin teet varauksen, kysy matkanjärjestäjältä, millä lomakohteista ja majoituspaikoista on vahvat ympäristö- ja kestävyyskäytännöt, tai tutki asioita verkossa. Etsi lomakohteita, joissa käytetään uusiutuvaa energiaa, tuetaan julkista liikennettä ja pyritään vähentämään muita ympäristövaikutuksia, kuten lumetuksen aiheuttamia.
- 2. Valitse kestävät vaatteet ja varusteet** – Kaikki, mitä ostamme, kuluttaa arvokkaita resursseja ja vaikuttaa ympäristöön – niin myös ulkoiluvarusteet. Kun valitset suksia, lumilautaa, takkia tai hanskoja, suosi laadukkaita ja pitkään kestäviä vaatteita ja varusteita yrityksiltä, joilla on vahvat kestävyyskäytännöt. Käytä varusteitasi mahdollisimman pitkään ja korjaa aina kun voit. Kun joudut vaihtamaan uuteen, etsi vaatteita ja varusteita, jotka on valmistettu kestävästä ja kierrätetyistä materiaaleista. Hävitä vanhat vastuullisesti.
- 3. Käytä uudelleen** – Muovi saastuttaa puroja, jokia, maaperää ja meriä. Se on haitallista niin eläimille kuin ihmisillekin. Vähennä muovijätettä ottamalla mukaan uudelleen käytettävä vesipullo ja aterimet, kun seuraavan kerran suuntaat vuoristoon. Pakkaa ruoka kestävästi rasioihin tai kääreisiin ja vie kaikki roskat mukana kotiin. Haluatko tehdä vielä enemmän? Haasta itsesi ja tee matka kokonaan ilman muovia!
- 4. Pienennä matkustamisen jalanjälkeä** – Yhä useammat haluavat matkailla ympäristötietoisesti. Se voi tarkoittaa, että vietetään enemmän aikaa yhdessä paikassa siihen kunnolla tutustuen sen sijaan, että käydään läpi monta turistikohdetta. Se voi myös tarkoittaa lentämisen ja autoilun välttämistä – mennäänkin erilaista reittiä kohteeseen ja nautitaan matkanteosta, kokemuksista ja maisemista matkan varrella. Hyvä sinulle ja parempi myös maapallolle!
- 5. Pysy reitillä** – Vuoret voivat näyttää jyrkeiltä, mutta niiden kasvit, maaperä ja elinympäristöt ovat herkästi haavoittuvia. Pysyttelemällä merkityillä reiteillä autat suojelemaan vuorten luontoa ja jätät eläimille ja kasveille enemmän tilaa. Ennen kuin hiihdät, varmista, että lunta on riittävästi.

Ole erityisen varovainen iltaisain ja pimeällä, koska silloin häiritset helpommin lähistön eläimiä. Älä koskaan mene suojeleluille alueille – saatat häiritä talvehtivia eläimiä.
- 6. Ota vain valokuvia** – Älä vie kotiin muuta kuin valokuvia, videoita ja hyviä muistoja. Jätä kasvit ja kivet aina paikoilleen. Näin suojelet vuorten ainutlaatuisia ekosysteemejä, ja ne säilyvät myös seuraavaa retkeäsi varten. Luonto näyttää paremmalta vuorilla kuin olohuoneessasi!

7. **Älä jätä jälkiä** – Roskat eivät vain näytä ikäviltä. Ne ovat haitaksi eläimille ja saastuttavat puroja ja jokia. Kaikkein pienimmilläänkin roskilla on merkitystä, kuten tupakan tumppeilla, joiden kemikaalit saastuttavat maaperää ja pohjavettä.

Kun hiihdät, lautaillet tai pyöräilet, vie aina ruoat ja roskat mukanasasi. Haluatko toimia todella vastuullisesti? Jos näet roskaa, poimi ne ja laita roska-astiaan. Ole varovainen hävittäessäsi mahdollisesti myrkyllisiä tuotteita, kuten paristoja ja aerosoleja. Jos et löydä sopivaa kierrätysastiaa, vie ne takaisin kotiin ja hävitä sitten turvallisesti.

Jos nousee korkealle vuoristoon koskemattomaan ympäristöön, missä on ikilunta, ole entistäkin huoleellisempi.

8. **Pidä vesistöt puhtaina** – Yövytkö leirintäalueella tai vuoristomökissä? Huolehdi, että olet hyvä vieras.

Vuoret ovat vesitorneja, joista vesi virtaa kyliin ja kaupunkeihin. Vähennä saippuan käyttöä ja käytä vain biohajoavia nesteitä saasteiden välttämiseksi. Älä heitä veteen mitään ja pakkaa kaikki ruokasi.

Leiriydy vain virallisilla leirintäalueilla ja ole erityisen varovainen, kun sytytät nuotioita.

9. **Osta parempaa, osta paikallista** – Syötkö ulkona tai ostatko ruokaa? Käymällä pienissä kyläkaupoissa ja paikallisilla markkinoilla tuet paikallista taloutta. Älä unohda ottaa mukaan kestokassiasi!

Tue paikallisia maanviljelijöitä ja säästä ympäristöä valitsemalla ruokatuotteita, jotka on kasvatettu ja valmistettu lähellä.

Haluatko ostaa matkamauiston? Valitse jotakin, joka on paikallista käsityötä tai valmistettu paikallisista kestävästä materiaaleista.

Älä koskaan osta tuotteita, jotka on tehty villieläimistä tai uhanalaisista lajeista.

10. **Puhu vuorten puolesta** – Kannusta myös muita positiiviseen muutokseen. Aina kun matkustat tai ostat jotain, kysy yrityksiltä niiden kestävyyskäytännöistä. Älä pelkää esittää ehdotuksia. Neuvo ystäville ja perheellesi, kuinka toimia vuoristossa, tai liity ympäristöjärjestöön. Jos näet jonkun rikkovan sääntöjä, pyydä häntä kohteliaasti lopettamaan ja selitä, miksi se on tärkeää.

Yhdessä voimme suojella vuoriamme ja säilyttää ne myös tuleville sukupolville.

Français

Mountain 10 – Version courte

1. **Choisissez une station plus verte** – Recherchez des hébergements respectueux de l'environnement.
2. **Choisissez de meilleurs vêtements et équipements** – Achetez des vêtements et équipements fabriqués de manière durable et réparez-les autant que possible.
3. **Optez pour le réutilisable** – Essayez de vous passer de plastique à usage unique pendant la durée de votre séjour.
4. **Réduisez votre empreinte carbone** – Privilégiez les transports en commun ou le covoiturage si vous le pouvez.
5. **Ne vous égarez pas** – Respectez la nature, restez sur les sentiers balisés et les sites de camping aménagés.
6. **Ne prenez rien d'autre que des photos** – La nature est plus belle à la montagne que dans votre salon.
7. **Ne laissez aucune trace** – Ramenez toute votre nourriture et vos déchets.
8. **Protégez la qualité de l'eau** – N'utilisez pas de savon ou de shampoing dans les rivières ou les lacs.
9. **Achetez mieux, achetez local** – Soutenez les petites entreprises et les communes des montagnes.
10. **Devenez la voix des montagnes** – Encouragez l'adoption de gestes positifs.

Mountain 10 – Version longue

1. **Choisissez une station plus verte** – Les sports de neige peuvent avoir un impact important sur l’environnement, mais certaines stations prennent des initiatives pour être plus respectueuses de l’environnement. Avant de réserver votre séjour, demandez à votre agence de voyages quels resorts et hébergements ont mis en place des politiques environnementales et de durabilité strictes, ou renseignez-vous en ligne. Recherchez des stations employant les énergies renouvelables, favorisant les transports en commun et réduisant leur impact environnemental, comme celui de la neige artificielle.

2. **Choisissez de meilleurs vêtements et équipements** – Tout ce que nous achetons mobilise des ressources précieuses et a un impact sur l’environnement, notre équipement d’alpinisme ne fait pas exception. Qu’il s’agisse de vos skis, de votre snowboard, de votre veste ou de vos gants, essayez de choisir des vêtements de bonne qualité et du matériel solide provenant d’entreprises respectant de strictes politiques de durabilité. Réutilisez vos affaires aussi longtemps que possible et réparez-les si vous le pouvez. Si vous devez remplacer des articles, recherchez des vêtements et des équipements fabriqués à partir de matériaux durables et recyclés. Jetez vos affaires usées de manière responsable.

3. **Optez pour le réutilisable** – La pollution plastique affecte les ruisseaux, les rivières, les paysages et les océans du monde entier. Cela n’a rien de bon, ni pour la faune ni pour les humains. Réduisez les déchets plastiques en apportant une gourde et des couverts réutilisables lors de votre prochain séjour en montagne. Emballez vos aliments dans des boîtes ou des films réutilisables et ramenez tous vos déchets chez vous. Vous voulez en faire plus ? Mettez-vous au défi de vous passer de plastique pendant toute la durée de votre séjour !

4. **Réduisez votre empreinte carbone** – Le « slow travel », ou tourisme conscient, se démocratise. Voyager consciemment, c’est passer plus de temps au même endroit, pour vraiment apprendre à connaître la destination plutôt que de visiter de nombreux sites touristiques. Ou bien choisir de ne pas prendre l’avion ni de conduire, et opter pour un itinéraire différent vers votre destination, profiter du trajet et savourer les expériences et les paysages en cours de route. Du positif pour vous comme pour la planète !

5. **Ne vous égarez pas** – La montagne peut sembler rude, mais ses plantes, ses sols et ses habitats peuvent être très fragiles. En ne sortant pas des sentiers balisés, vous contribuez à protéger la faune et la flore des montagnes et à laisser toute sa place à la nature. Assurez-vous qu’il y a suffisamment de neige avant d’aller skier.

Faites très attention la nuit et dans la pénombre, car vous êtes plus susceptible de déranger les animaux aux alentours. N’entrez jamais dans des zones protégées, vous pourriez perturber les animaux pendant l’hibernation.

6. **Ne prenez rien d'autre que des photos** – Assurez-vous que les seules choses que vous emportez chez vous sont des photos, des vidéos et des souvenirs. Laissez toujours les plantes et les pierres où elles se trouvent. Vous protégerez ainsi les écosystèmes uniques de la montagne, pour que vous puissiez à nouveau en profiter lors de votre prochaine visite. La nature est plus belle à la montagne que dans votre salon !
7. **Ne laissez aucune trace** – L'impact des déchets n'est pas seulement visuel. Ils nuisent à la faune et polluent les ruisseaux et les rivières. Même les plus petits déchets ont un impact, comme les produits chimiques contenus dans les mégots de cigarettes, qui polluent le sol et les eaux souterraines.

Que vous soyez à ski, en snowboard ou à vélo, emportez toujours vos restes et vos déchets avec vous. Vous voulez agir de manière responsable ? Si vous tombez sur des déchets, ramassez-les et mettez-les à la poubelle. Jetez de façon responsable les produits potentiellement toxiques, tels que les piles et les aérosols. Si vous ne trouvez pas de poubelle de recyclage appropriée, ramenez-les chez vous pour une mise au rebut sûre.

Si vous allez en haute montagne, un environnement immaculé où la neige ne fond jamais, vous devez faire encore plus attention.

8. **Protégez la qualité de l'eau** – Vous campez ou passez la nuit dans un chalet de montagne ? Respectez bien les lieux.

Les montagnes sont des réservoirs d'eau qui approvisionnent nos villes et villages. Réduisez votre utilisation de savon, appliquez uniquement des liquides biodégradables pour éviter la pollution, ne jetez rien dans l'eau et emballez toute la nourriture que vous emportez.

Plantez votre tente dans un camping établi uniquement et faites preuve d'extrême prudence si vous allumez un feu de camp.

9. **Achetez mieux, achetez local** – Vous mangez sur place ou faites quelques courses ? Visiter les petits magasins et marchés locaux est un bon moyen de donner un coup de pouce à l'économie locale. N'oubliez pas d'emporter votre sac réutilisable !

Soutenez les agriculteurs locaux et protégez l'environnement en choisissant des ingrédients cultivés et préparés dans la région.

Vous voulez acheter un souvenir ? Recherchez des objets issus de l'artisanat local ou fabriqués dans des matériaux locaux durables.

N'achetez jamais d'articles fabriqués à partir d'animaux sauvages ou d'espèces menacées.

- 10. Devenez la voix des montagnes –** Encouragez l'adoption de gestes positifs. À chaque voyage ou achat, demandez aux entreprises quelle est leur politique de durabilité. N'ayez pas peur de leur faire des suggestions. Encouragez vos proches à devenir de véritables alliés de la montagne, ou rejoignez une organisation environnementale. Si vous voyez quelqu'un enfreindre les règles, faites-le lui savoir poliment et expliquez-lui pourquoi chaque geste compte.

Ensemble, nous pouvons protéger les montagnes pour notre plus grand plaisir et celui des générations futures.

Deutsch

Mountain 10 – Kurz

1. **Wählen Sie einen umweltfreundlicheren Urlaubsort** – Suchen Sie nach Unterkünften mit strengen Umweltrichtlinien und -praktiken.
2. **Wählen Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung mit Bedacht** – Achten Sie auf nachhaltig hergestellte Kleidung und Ausrüstung und reparieren Sie sie, wenn möglich, statt Neues zu kaufen.
3. **Achten Sie auf Wiederverwendbarkeit** – Versuchen Sie, Ihre gesamte Reise frei von Einwegplastik zu gestalten.
4. **Achten Sie während der Reise auf einen geringen CO²-Fußabdruck** – Entscheiden Sie sich, wo immer möglich, für öffentliche Verkehrsmittel oder Carsharing.
5. **Bleiben Sie auf dem Weg** – Nutzen Sie markierte Wege und öffentliche Campingplätze, um die Flora und Fauna zu schützen.
6. **Nehmen Sie nichts mit außer Fotos** – die Natur gehört in die Berge, nicht in Ihr Wohnzimmer.
7. **Hinterlassen Sie keine Spuren** – Nehmen Sie alle Ihre Lebensmittel und Abfälle mit nach Hause.
8. **Halten Sie das Wasser sauber** – Verwenden Sie keine Reinigungsmittel oder Shampoo in Flüssen oder Seen.
9. **Besser einkaufen, lokal einkaufen** – Unterstützen Sie kleine Unternehmen und Berggemeinden.
10. **Setzen Sie sich für die Berge ein** – Nutzen Sie Ihre Stimme, um positive Veränderungen zu fördern.

Mountain 10 – Lang

1. **Wählen Sie einen umweltfreundlicheren Urlaubsort** – Schneesport kann große Auswirkungen auf die Umwelt haben. Manche Urlaubsgebiete setzen sich mehr für die Umwelt ein als andere. Erkundigen Sie sich vor der Buchung bei Ihrem Reisebüro, welche Urlaubsorte und Unterkünfte eine strenge Umwelt- und Nachhaltigkeitspolitik verfolgen, oder recherchieren Sie im Internet. Achten Sie auf Ferienorte, die erneuerbare Energien nutzen, den öffentlichen Nahverkehr fördern und andere Umweltbelastungen, wie Kunstschnee, reduzieren.
2. **Wählen Sie Ihre Kleidung und Ausrüstung mit Bedacht** – Alles, was wir kaufen, verbraucht wertvolle Ressourcen und hat Auswirkungen auf die Umwelt – unsere Bergausrüstung bildet da keine Ausnahme. Ob Skier, Snowboard, Jacke oder Handschuhe – wählen Sie hochwertige und langlebige Kleidung und Ausrüstung von Marken, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen. Verwenden Sie Ihre Ausrüstung so lange wie möglich und reparieren Sie sie, wenn möglich. Wenn Sie sie ersetzen müssen, entscheiden Sie sich für Kleidung und Ausrüstung aus nachhaltigen und recycelten Materialien. Entsorgen Sie Ihre alte Ausrüstung verantwortungsbewusst.
3. **Achten Sie auf Wiederverwertbarkeit** – Die Verschmutzung von Bächen, Flüssen, Landschaften und Ozeanen durch Plastik ist ein weltweites Problem – eine schlechte Nachricht für die Tier, Natur und Mensch. Reduzieren Sie Ihren Plastikmüll, indem Sie bei Ihrer nächsten Bergtour eine wiederverwendbare Wasserflasche und wiederverwendbares Besteck mitnehmen. Verpacken Sie Ihre Lebensmittel in wiederverwendbaren Behältern oder Verpackungen und nehmen Sie Ihren gesamten Abfall mit nach Hause. Sie möchten noch mehr tun? Stellen Sie sich der Herausforderung, Ihre gesamte Reise plastikfrei zu gestalten!
4. **Achten Sie während der Reise auf einen geringen CO²-Fußabdruck** – Immer mehr Menschen entscheiden sich für „bewusstes Reisen“. Das kann bedeuten, mehr Zeit an einem Ort zu verbringen und einen Ort wirklich kennenzulernen, anstatt viele touristische Hotspots abzuhaken. Oder Sie verzichten auf die Anreise per Flugzeug oder PKW und wählen stattdessen ein anderes Fortbewegungsmittel und genießen auch die Erlebnisse und Landschaften entlang der Strecke. Das freut nicht nur Sie, sondern auch für die Umwelt!
5. **Bleiben Sie auf dem Weg** – Berge sehen zwar robust aus, doch ihre Pflanzen, Böden und Lebensräume können sehr empfindlich sein. Halten Sie sich an die markierten Wege, um die Natur und den Lebensraum der Tiere zu schützen. Vergewissern Sie sich, dass eine ausreichende Schneedecke vorhanden ist, bevor Sie auf die Skibretter steigen.

Seien Sie nachts und in der Dunkelheit besonders vorsichtig, da die Gefahr besteht, dass Sie Tiere in der Umgebung stören. Betreten Sie niemals geschützte Gebiete – Sie könnten die Tiere während des Winterschlafs stören.

6. Nehmen Sie nichts mit außer Fotos – Nehmen Sie nur Fotos, Videos und schöne Erinnerungen mit nach Hause. Lassen Sie Pflanzen und Steine an ihrem Ort. Schützen Sie die einzigartigen Ökosysteme in den Bergen, damit Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch wieder an ihnen erfreuen können. Die Natur gehört in die Berge, nicht in Ihr Wohnzimmer.

7. Hinterlassen Sie keine Spuren – Abfall sieht nicht nur unschön aus, er schadet auch der Flora und Fauna und verschmutzt Bäche und Flüsse. Selbst die kleinsten Abfälle haben Auswirkungen – wie die Chemikalien in Zigarettenkippen, die den Boden und das Grundwasser verschmutzen.

Ob beim Skifahren, Snowboarden oder Radfahren, hinterlassen Sie keine Lebensmittel und Abfälle. Sie möchten noch mehr tun? Wenn Sie auf Abfall stoßen, heben Sie ihn auf und werfen Sie ihn in einen Mülleimer. Lassen Sie bei der Entsorgung von potenziell giftigen Produkten wie Batterien und Spraydosen Vorsicht walten. Wenn Sie keine geeignete Recycling-Tonne finden, nehmen Sie den Müll zur sicheren Entsorgung mit nach Hause.

In den unberührten Hochgebirgsregionen, wo der Schnee nie schmilzt, ist besondere Vorsicht geboten.

8. Halten Sie das Wasser sauber – Übernachten Sie auf einem Campingplatz oder in einer Berghütte? Seien Sie ein guter Gast.

In den Bergen entspringen Flüsse, die durch unsere Städte und Gemeinden fließen. Reduzieren Sie den Gebrauch von Seife, verwenden Sie nur biologisch abbaubare Flüssigkeiten, um Verschmutzung zu vermeiden, werfen Sie nichts ins Wasser und verpacken Sie alle Lebensmittel.

Schlagen Sie Ihr Lager nur auf öffentlichen Campingplätzen auf und seien Sie beim Anzünden von Lagerfeuern besonders vorsichtig.

9. Besser einkaufen, lokal einkaufen – Essen gehen oder einkaufen? Der Besuch kleiner lokaler Geschäfte und Märkte kurbelt die lokale Wirtschaft an. Vergessen Sie nicht, eine wiederverwendbare Einkaufstasche mitzunehmen.

Unterstützen Sie die lokale Landwirtschaft und schützen Sie die Umwelt, indem Sie sich für lokal angebaute und zubereitete Lebensmittel entscheiden.

Möchten Sie ein Souvenir kaufen? Entscheiden Sie sich für Produkte, die in der Region handgefertigt oder aus nachhaltigen Materialien hergestellt wurden.

Kaufen Sie niemals Produkte, die aus Wildtieren und gefährdeten Arten hergestellt wurden.

- 10. Setzen Sie sich für die Berge ein** – Nutzen Sie Ihre Stimme, um positive Veränderungen zu fördern. Wenn Sie reisen oder einkaufen, erkundigen Sie sich bei den Unternehmen nach ihrer Nachhaltigkeitspolitik. Scheuen Sie sich nicht, Vorschläge zu machen. Teilen Sie Ihre Tipps zum Schutz der Berge mit Ihren Freunden und Ihrer Familie, oder schließen Sie sich einer Umweltorganisation an. Wenn Sie einen Regelverstoß beobachten, bitten Sie die Person höflich, aufzuhören, und erklären Sie ihr, warum dies wichtig ist.

Gemeinsam können wir die Berge für uns und für künftige Generationen schützen.

Italiano

Il decalogo della montagna - Testo breve

1. **Scegli una struttura turistica più ecologica** - Cerca strutture ricettive con solide politiche e pratiche ambientali.
2. **Scegli indumenti e attrezzature migliori** - Opta per capi di abbigliamento e attrezzature realizzati in modo sostenibile e riparali quando è possibile.
3. **Opta per materiali riutilizzabili** - Cerca di eliminare completamente la plastica monouso dal tuo viaggio.
4. **Abbatti l'impronta del tuo viaggio** - Se possibile, scegli i trasporti pubblici o il car sharing.
5. **Non uscire dal percorso tracciato** - Resta sui sentieri segnalati ed entro i campeggi stabili per rispettare la natura circostante.
6. **Limitati alle foto** - La natura è molto più bella in montagna che nel tuo salotto!
7. **Non lasciare tracce** - Porta a casa il cibo e i rifiuti che hai prodotto.
8. **Tieni pulita l'acqua** - Non versare detersivi o shampoo nei fiumi o nei laghi.
9. **Compra meglio, compra locale** - Sostieni le piccole imprese e le comunità montane.
10. **Fatti portavoce delle montagne** - Fai sentire la tua voce per stimolare cambiamenti positivi.

Il decalogo della montagna - Testo lungo

1. **Scegli strutture turistiche più ecologiche** - Gli sport sulla neve spesso hanno un grosso impatto sull'ambiente, ma alcune località si stanno adoperando per diventare più ecologiche. Prima di prenotare, chiedi in agenzia turistica quali resort o strutture ricettive hanno adottato politiche forti a favore dell'ambiente e della sostenibilità, o cercali autonomamente online. Opta per le strutture che sfruttano le energie rinnovabili, promuovono i trasporti pubblici e limitano altri impatti ambientali, ad esempio quello della neve artificiale.
2. **Scegli indumenti e attrezzature migliori** - Tutto quello che compriamo proviene da risorse preziose e ha un impatto sull'ambiente e l'equipaggiamento da montagna non è da meno. Che si tratti di sci, tavole da snowboard, giacche o guanti, scegli indumenti e attrezzature di buona qualità e resistenti nel tempo, prodotti da aziende con buone politiche sostenibili. Cerca di usare le attrezzature il più a lungo possibile, riparandole se si può. Se devi proprio sostituirle, opta per indumenti e attrezzature realizzati con materiali sostenibili e riciclati. Smaltisci i materiali che non usi più in modo responsabile.
3. **Opta per materiali riutilizzabili** - In tutto il mondo, l'inquinamento da plastica sta danneggiando i corsi d'acqua, i fiumi, i paesaggi e gli oceani, con conseguenze negative sia per la natura che per l'uomo. Nella tua prossima escursione, riduci i rifiuti di plastica portandoti una bottiglia d'acqua e posate riutilizzabili. Imballa il cibo in contenitori o confezioni riutilizzabili e riporta a casa i rifiuti che hai prodotto. Vuoi fare di più? Sfida te stesso/a ed elimina completamente la plastica dal tuo viaggio!
4. **Abbatti l'impronta del tuo viaggio** - Sempre più persone stanno scegliendo di viaggiare in modo consapevole. Come? Trascorrendo più tempo nello stesso luogo per conoscere davvero la località piuttosto che visitare tanti luoghi diversi. Oppure abbandonando l'aereo o l'auto per arrivare a destinazione da strade diverse, godendosi il viaggio e assaporando le esperienze e i paesaggi che incontrano lungo il percorso. Fa bene a te, ma anche al pianeta!
5. **Non uscire dal percorso tracciato** - Le montagne sembrano forti, ma le piante, i terreni e gli habitat che le occupano possono essere molto fragili. Se ti attieni ai percorsi segnalati, contribuirai a preservare la natura montana, lasciando spazio alla flora e alla fauna selvatiche locali. Prima di andare a sciare, assicurati che ci sia abbastanza neve.

Presta particolare attenzione la notte e quando è buio, perché è più probabile disturbare gli animali. Non entrare mai nelle aree protette: potresti disturbare animali in letargo.

6. **Limitati alle foto** - Portati a casa solo foto, video e splendidi ricordi! Lascia le piante e i sassi dove si trovano, sempre. In questo modo preserverai gli ecosistemi montani, assolutamente unici, e potrai apprezzarli di nuovo alla tua prossima visita. La natura è molto più bella in montagna che nel tuo salotto.

7. **Non lasciare tracce** - L'immondizia non solo è brutta da vedere. Danneggia anche la natura e inquina i corsi d'acqua e i fiumi. Anche i rifiuti più piccoli lasciano il segno, ad esempio le sostanze chimiche dei mozziconi di sigaretta, che inquinano il suolo e le falde acquifere.

Se scii, fai snowboard o vai in bici, porta sempre con te il tuo cibo e tuoi rifiuti. Ti senti particolarmente responsabile? Se trovi dei rifiuti, raccoglili e gettali in un cestino. Attenzione nello smaltire prodotti potenzialmente tossici, come pile o aerosol. Se non trovi un contenitore di riciclaggio adeguato, portati i rifiuti a casa e smaltiscili in modo sicuro.

Se arrivi negli ambienti di alta montagna, incontaminati, dove la neve non si scioglie mai, fai ancora più attenzione.

8. **Tieni pulita l'acqua** - Devi passare la notte in accampamento o in baita? Sii un buon ospite!

Le montagne sono vere e proprie torri idriche al servizio delle nostre città e dei nostri paesi. Riduci l'uso del sapone, applica solo liquidi biodegradabili per evitare agenti inquinanti, non buttare mai niente in acqua e confeziona con cura ogni cibo.

Scegli solo campeggi autorizzati e presta moltissima attenzione se devi accendere un fuoco.

9. **Compra meglio, compra locale** - Vuoi mangiare fuori o comprare qualche scorta? Scegli i negozietti e i mercati locali per dare impulso all'economia locale. Senza dimenticare di optare per una borsa della spesa riutilizzabile!

Sostieni le comunità agricole locali e favorisci l'ambiente scegliendo prodotti coltivati e confezionati localmente.

Non puoi fare a meno di un souvenir? Cerca un oggetto di artigianato locale o realizzato con materiali locali sostenibili.

Non acquistare mai prodotti realizzati con animali selvatici o specie in via di estinzione.

- 10. Diventa portavoce delle montagne** - Fai sentire la tua voce per stimolare cambiamenti positivi. Ogni volta che viaggi o fai acquisti, chiedi informazioni sulle politiche sostenibili delle aziende. Non avere paura di dare suggerimenti. Condividi con amici e parenti consigli su come essere veri paladini della montagna, o partecipa a organizzazioni di stampo ambientalista. Se vedi qualcuno che infrange le regole, fermalo con gentilezza e spiegagli l'importanza di non farlo.

Insieme, possiamo proteggere le montagne, per il bene nostro e delle generazioni future.

日本

山を楽しむための 10 か条 – 縮約版

1. **より環境に優しい行楽地を選ぶ** – 環境やサステナビリティに配慮するポリシーを掲げ環境活動に取り組んでいる宿泊先を調べましょう。
2. **適切な衣服と道具を選ぶ** – サステナブル素材を使った衣服や道具を探し、可能な限り修繕して使い続けましょう。
3. **繰り返し使えるものを利用する** – 旅行中は使い捨てのプラスチック商品を使わないようにしてみましょう。
4. **旅行によるカーボンフットプリント排出を抑える** – 可能な限り公共交通機関やカーシェアリングを利用しましょう。
5. **不用意に道を外れない** – 野生動物に配慮し、通る道を不用意に外れず、施設として設けられたキャンプ場を利用しましょう。
6. **”とる”なら写真に** – 自然は山で見てこそ美しさが際立つもので、人の家に持ち帰っても同様には映りません。
7. **跡を濁さず** – 食べカスやごみは家に持ち帰りましょう。
8. **水を汚さない** – 洗剤やシャンプーを川や湖で使用しないでください。
9. **現地で上手に、買い物** – 個人商店の活性化に貢献し、山岳地域の環境保全をサポートしましょう。
10. **山のために声を上げよう** – 声を挙げて良い変化を推進しましょう。

山を楽しむための 10 か条 – 完全版

- 1. より環境に優しい行楽地を選ぶ** – スノースポーツは環境に大きな影響を及ぼすことがあります。そうした中で一部の行楽地は対策を取ることでよりエコフレンドリーな環境の構築に取り組んでいます。予約を進める前に、どの行楽地や宿泊先がより環境やサステナビリティに配慮するポリシーを策定しているか、旅行代理店に尋ねたり、インターネットで調べたりしてみましょう。再生可能エネルギーの使用、公共交通機関の利用推進、その他の環境への影響（人工雪など）削減に取り組んでいる行楽地を探してみてください。
- 2. 適切な衣服や道具を選ぶ** – 私たちが買うものすべてが、貴重な資源を使用して作られており、また、環境に影響を及ぼします。マウンテンスポーツで使用する用品等もその限りではありません。スキーやスノーボード、ジャケット、グローブなどを選ぶ際は、環境対策をしっかりと講じている会社から、品質のよい、長持ちする衣服や道具を調達するようにしましょう。道具は可能であれば修理をしながらできるだけ長く使い続けましょう。交換が必要になったら、サステナブルなリサイクル素材を使用している衣服や道具を探しましょう。古い用品等は、責任をもって適切に廃棄してください。
- 3. 繰り返し使えるものを利用する** – プラスチックによる汚染は世界中の川や景観、海を汚しています。野生動物だけでなく、人間にもよいことではありません。また山登りする際には、再利用できる水筒や食器を持参して、プラスチックごみを減らしましょう。食事は繰り返し使えるラップに包むか容器に入れて持ち運び、ごみはすべて家に持ち帰ってください。さらに一歩踏み込んだ取り組みをするなら、旅行中はプラスチックを使わないようにしてみましょう。
- 4. 旅行によるカーボンフットプリント排出を抑える** – 今、取り組む人がますます増えている「コンシャストラベル」。観光名所を多くめぐるのでなく訪問地のことをもっと詳しく知ろうと、一つの場所で過ごす時間を長くとることもこのコンシャストラベルに該当します。飛行機や車で移動するのではなく、行先まで別の方法を選び、道中の体験や景色を味わいながら旅を楽しむこともまた一つです。ただ自分が楽しいだけでなく、地球にも優しいことにつながります。
- 5. 不用意に道を外れない** – 山といえたくましいイメージがありますが、その一方で、影響を受けて壊れやすいのが山に群生する植物や土壌、生き物の生息環境です。山を進む際には不用意に道を外れないことが、生き物のすみかを脅かさず、山の自然を守ることににつながります。スキーで滑る前に、雪が十分に積もっているか確認しましょう。

夜になり暗くなったら十分に気を付けてください。近くの動物を妨害・邪魔する可能性が高くなるからです。また、冬眠中の動物を起こしてしまうことがあるため、保護地区に侵入しないようにしてください。

6. **”とる”なら写真に – ”とって”家に持ち帰るのは、写真や動画、思い出だけにとどめてください。** 植物や石などはあった場所にそのまましておきましょう。そうすることで山特有の生態系を守ることにつながり、また訪れた時にはその姿をみられるでしょう。自然は山で見てこそ美しさが際立つもので、人の家に持ち帰っても同様には映りません。

7. **跡を濁さず – ごみは見た目に悪いただけではなく、自然で暮らす生き物の生活を脅かし、川などを汚染してしまいます。** たばこの吸い殻に含まれる化学物質などちょっとしたごみだけでも多大に影響し、汚染は土壌や地下水にまで及びます。

スキーやスノーボード、サイクリングをする際は、食べカスやごみくずは捨てずに必ず持ち帰ってください。事態を重く真剣に受け止めてくださったなら、ごみをみかけた時には、拾ってごみ箱に捨てることにご協力ください。電池やエアロゾルのような有害物質を含む製品の廃棄には十分に気を付けてください。リサイクル回収容器等が見当たらない場合は、ごみを持ち帰り、安全に廃棄してください。

雪がまったく溶けていない未開の山岳環境に足を踏み入れる場合、より一層の注意を払ってください。

8. **水を汚さない – キャンプ場や山小屋で一夜を過ごす際は、滞在を歓迎される宿泊者になりましょう。**

山はいわば水を含む給水タンクです。人の住む街々に水を届けています。ですから石鹼の使用は最小限に抑え、使うとしても汚染から防ぐために生物分解性の洗剤液を取り入れましょう。水に何か投げ入れるようなことはせず、ごみは持ち帰り、食べ残しは水に流さないでください。

キャンプは施設として設けられたキャンプ場で設営し、キャンプファイヤーをする際には十分に火の扱いと後処理に気を付けてください。

9. **現地で上手に、買い物** – 外食や買い物は、個人商店や市場などですと、その地域経済の活性化に貢献できます。エコバッグは忘れずに持参しましょう。

現地で育てられた／作られた食糧を買い求めて、地域農村を支援し、環境保全に一役買しましょう。

お土産には、現地の手工芸品や現地で調達されたサステナブル素材で作られたものを探してみましょう。

ただし、野生動物や絶滅の危機に瀕している種を使って作られた製品を買わないようにしてください。

10. **山のために声を上げよう** – 良い変化を推進するために声を挙げてください。旅行や買い物に出かけたら、訪問するお店にそのサステナビリティポリシーについて尋ねてみましょう。提案があれば気後れせずしてみてください。山を守る立役者になるためにどうしたらいいか、あなたなりのアイデアやアドバイスを友人やご家族と共有したり、環境保全団体の活動に加わったりするなどしてみましょう。決まり事を破る人をみかけたら、そのような行動がなぜ問題なのかを説明し、慎むよう丁寧に伝えてください。

自分たちはさることながら後世の人たちも変わらず楽しめるよう、私たち皆で力を合わせて、山を守りましょう。

Fjell 10 – Kort

1. **Velg et miljøvennlig feriested** – Søk etter muligheter for losji på steder med overbevisende miljøprinsipper og praksis.
2. **Velg bedre klær og utstyr** – Se etter bærekraftige klær og utstyr, og foreta reparasjoner såfremt mulig.
3. **Sats på gjenbruk** – Prøv å gjøre hele turen fri for engangsplast.
4. **Begrens klimaavtrykket ditt** – Sats på offentlige transportmidler eller bildeling om du kan.
5. **Hold deg til ruten** – Følg markerte løyper og etablerte campingsplasser av respekt for naturen.
6. **Ta kun bilder** – Naturen ser bedre ut på fjellet enn i stua.
7. **Ikke etterlat noen spor** – Ta med deg all mat og søppel hjem.
8. **Hold vannet rent** – Ikke bruk rengjøringsmidler eller sjampo i elver eller sjøer.
9. **Kjøp bedre, kjøp lokalt** – Støtt små virksomheter og fjellbygder.
10. **Snakk pent om fjellet** – Bruk din stemme til å jobbe for positiv endring.

Fjell 10 – Lang

1. **Velg et miljøvennlig feriested** – Snøidrett kan påvirke miljøet markant, men noen feriesteder jobber aktivt for å bli mer miljøvennlige. Før du bestiller bør du spørre reisebyrået ditt etter feriesteder og overnattingsmuligheter med miljøvennlige og bærekraftige retningslinjer, eller undersøke selv online. Se etter feriesteder som benytter fornybar energi, fremmer offentlig transport og reduserer annen skadelig påvirkning av miljøet, som kunstsne.
2. **Velg bedre klær og utstyr** – Alt vi kjøper benytter verdifulle ressurser og påvirker dermed miljøet – fjellutstyret vårt er intet unntak. Enten det gjelder skiene dine, snøbrettet, jakken eller hanskene, prøv å velge god kvalitet og holdbare klær og utstyr fra selskaper med overbevisende bærekraftsprinsipper. Fortsett å bruke utstyret ditt så lenge som mulig og reparer det om du kan. Når du må skifte ut noe, se etter klær og utstyr som er laget av bærekraftige og resirkulerte materialer. Vær ansvarlig ved avhending av det gamle utstyret ditt.
3. **Sats på gjenbruk** – Plastforurensning påvirker bekker, elver, landskap og hav over hele verden – dårlig nytt både for dyreliv og mennesker. Reduser plastavfallet ved å ta med gjenbrukbare vannflasker og bestikk på den neste fjellreisen din. Pakk maten din i gjenbrukbare beholdere eller matpakk, og ta med deg alt søppel hjem. Ønsker du å gjøre mer? Utfordre deg selv til å gjøre hele turen fri for plast!
4. **Begrens klimaavtrykket ditt** – Stadig flere mennesker velger å “reise bevisst”. Det kan innebære at man bruker mer tid på samme sted, ved å virkelig bli kjent med et sted, fremfor å besøke en rekke turistattraksjoner. Eller det kan bety at man velger å ikke fly eller kjøre bil, og tar en annen rute til reisemålet, hvor man nyter reisen og verdsetter opplevelsene og landskapet på turen dit. Bra for din egen del og bedre for planeten også!
5. **Hold deg til ruten** – Fjell kan se barske ut, men planter, jordsmonn og habitater kan være veldig sårbare. Ved å følge markerte løyper bidrar du til å beskytte villmarken i fjellet, og etterlater samtidig mer plass til dyrelivet. Sørg for at snødekket er tilstrekkelig før du begir deg ut på en skitur.

Vær ekstra forsiktig om natten og i mørket, for det er mer sannsynlig at du forstyrrer dyrene i nærheten da. Begi deg aldri inn i verneområder – du kan forstyrre dyrene under dvalen.

6. **Ta kun bilder** – Sørg for at det eneste du tar med deg hjem er bilder, videoer og gode minner. La alltid planter og steiner være der de er. Du beskytter på den måten de unike økosystemene i fjellet, slik at du kan oppleve disse igjen ved ditt neste besøk. Naturen ser bedre ut på fjellet enn i stua!

- 7. Ikke etterlat noen spor –** Avfall ser ikke bare fryktelig ut. Det skader dyrelivet og forurensrer bekker og elver. Selv mindre søppelbiter har en påvirkning – kjemikalierne i sigarettstumper forurensrer f.eks. jordsmonn og grunnvann.

Enten du er på skitur, ute med snowboardet eller på sykkelstur, ta alltid med deg maten og søppelet. Føler du deg litt ekstra ansvarlig? Oppdager du søppel noen har etterlatt, plukk det opp og kast det i en søppelkasse. Vær forsiktig når du kaster potensielt giftige produkter som batterier og spraybokser. Dersom du ikke finner en egnet søppelbøtte, ta med avfallet hjem for sikker avhending.

Du må være enda mer forsiktig dersom du skulle havne i uberørte fjellområder, hvor snøen aldri smelter.

- 8. Hold vannet rent –** Tilbringer du natten på en campingsplass eller i en fjellhytte? Sørg for at du er en god gjest.

Fjell er reservoarer for vann som flyter til våre byer og tettsteder. Reduser bruken av såpe, benytt kun nedbrytbare væsker for å hindre forurensning, ikke kast noe i vannet og pakk sammen all maten.

Du må kun velge leirplass på etablerte campingplasser og være ekstra forsiktig når du lager leirbål.

- 9. Kjøp bedre, kjøp lokalt –** Skal du spise ute eller kjøpe forsyninger? Du kan styrke økonomien lokalt ved å besøke små butikker og markeder der. Husk den gjenbrukbare bæreposen din!

Støtt lokale jordbrukssamfunn og hjelp miljøet ved å velge mat som produseres og lages lokalt.

Ønsker du å kjøpe en suvenir? Se etter noe som er håndlaget lokalt eller produsert av bærekraftige materialer fra området.

Kjøp aldri produkter som er laget av villdyr og truede dyrearter.

- 10. Snakk pent om fjellet –** Bruk din stemme til å jobbe for positiv endring. Spør selskapene om deres bærekraftsprinsipper når du reiser eller handler. Ikke vær redd for å komme med forslag. Del dine tips om hvordan man kan være en helt på fjellet med familie og venner, eller bli med i en miljøorganisasjon. Dersom du ser noen som bryter reglene, be dem høflig om å stoppe og forklar hvorfor det er viktig.

Sammen kan vi beskytte fjellet både for oss selv og fremtidige generasjoner.

Polski

Mountain 10 – Short

1. **Wybieraj bardziej ekologiczne ośrodki turystyczne** – Sprawdzaj bazy noclegowe pod kątem rygorystycznej polityki środowiskowej.
2. **Wybieraj lepsze ubrania i sprzęt** – Szukaj odzieży i sprzętu produkowanych w sposób zrównoważony, a kiedy jest to możliwe, naprawiaj zamiast wyrzucać.
3. **Korzystaj z rzeczy wielokrotnego użytku** – Postaraj się, aby podczas całej wycieczki nie używać plastikowych jednorazówek.
4. **Zmniejsz swój ślad ekologiczny podczas podróży** – W miarę możliwości wybieraj transport publiczny lub korzystaj z samochodu wspólnie z innymi osobami.
5. **Pozostań na szlaku** – Szanuj dziką przyrodę, trzymając się wytyczonych szlaków i korzystając z wyznaczonych kempingów.
6. **Na pamiątkę zabierz wspomnienia** – Przyroda wygląda lepiej w górach niż w Twoim salonie.
7. **Nie zostawiaj nic po sobie** – Zabierz ze sobą do domu całe jedzenie i śmieci.
8. **Zadbaj o czystość wód** – Nie używaj środków piorących ani szamponu w rzekach i jeziorach.
9. **Kupuj lepiej i lokalnie** – Wspieraj małe firmy i społeczności góralskie.
10. **Zabierz głos w obronie gór** – Wypowiadaj się na rzecz pozytywnych zmian.

Mountain 10 – Long

- 1. Wybieraj bardziej ekologiczne ośrodki turystyczne** – Sporty zimowe mogą mieć duży wpływ na środowisko. Niektóre ośrodki podejmują jednak działania, aby być bardziej ekologicznymi. Zanim dokonasz rezerwacji, zapytaj w biurze podróży, które ośrodki i kwatery ściśle przestrzegają zasad ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju, lub poszukaj informacji w Internecie. Szukaj ośrodków, które korzystają z energii odnawialnej, promują transport publiczny i ograniczają inne działania o negatywnym wpływie na środowisko, takie jak używanie sztucznego śniegu.
- 2. Wybieraj lepsze ubrania i sprzęt** – Wszystko, co kupujemy, zużywa cenne zasoby i ma wpływ na środowisko – także nasz górski ekwipunek. Niezależnie od tego, czy chodzi o narty, deskę snowboardową, kurtkę czy rękawiczki, staraj się wybierać dobrej jakości i trwałe ubrania i sprzęt marek, które ściśle stosują strategię zrównoważonego rozwoju. Używaj swojego ekwipunku tak długo, jak to możliwe, i naprawiaj go, kiedy tylko możesz. W przypadku konieczności wymiany, szukaj zawsze odzieży i sprzętu wykonanych z materiałów pochodzących ze zrównoważonych źródeł i z recyklingu. Pozbądź się starego ekwipunku w sposób odpowiedzialny.
- 3. Korzystaj z rzeczy wielokrotnego użytku** – Zanieczyszczenie plastikiem dotyka strumienie, rzeki, tereny i oceany na całym świecie. Jest to zła wiadomość zarówno dla flory i fauny, jak i dla ludzi. Ogranicz ilość odpadów plastikowych, zabierając ze sobą w góry butelkę na wodę i sztucce wielokrotnego użytku. Pakuj prowiant w pojemniki lub opakowania wielokrotnego użytku i zabieraj ze sobą do domu wszystkie pozostałości. Chcesz zrobić jeszcze więcej? Podejmij wyzwanie, aby podczas wycieczki w ogóle nie korzystać z plastiku!
- 4. Zmniejsz swój ślad ekologiczny podczas podróży** – Coraz więcej osób wybiera „świadome podróżowanie”. Może to oznaczać spędzanie więcej czasu w jednym miejscu i dokładne poznawanie jednego obszaru zamiast odwiedzania wielu atrakcji turystycznych. Może też oznaczać zrezygnowanie z podróży samolotem lub samochodem i dotarcie do miejsca docelowego w inny sposób, czerpiąc przy tym przyjemność z przebywania w drodze oraz delektując się wrażeniami i krajobrazami. To dobre dla nas, a jeszcze lepsze dla naszej planety!
- 5. Pozostań na szlaku** – Góry mogą wyglądać na niezniszczalne, ale występujące w nich rośliny, gleby i siedliska mogą być bardzo delikatne. Trzymając się wytyczonych szlaków, pomagasz chronić górskie obszary dzikiej przyrody, pozostawiając więcej miejsca florze i faunie. Zanim zaczniesz jeździć na nartach, zawsze upewnij się, że jest wystarczająco dużo śniegu.

Zachowuj szczególną ostrożność wieczorem i gdy jest już ciemno, ponieważ istnieje większe prawdopodobieństwo spłoszenia znajdujących się w pobliżu zwierząt. Nigdy nie wchodź na obszary chronione – możesz w ten sposób niepokoić zwierzęta podczas snu zimowego.

6. **Na pamiątkę zabierz wspomnienia** – Pamiętaj, by na pamiątkę zabrać tylko zdjęcia, filmy i dobre wspomnienia. Pozostaw rośliny i kawałki skał na swoim miejscu. W ten sposób przyczynisz się do ochrony unikalnych ekosystemów górskich, którymi będziesz móc się cieszyć przy następnej wizycie. Przyroda wygląda lepiej w górach niż w Twoim salonie!
7. **Nie zostawiaj nic po sobie** – Śmieci nie tylko okropnie wyglądają. Szkodzą też dzikiej przyrodzie oraz zanieczyszczają strumienie i rzeki. Nawet najmniejsze odpadki mają negatywny wpływ na środowisko – na przykład chemikalia w niedopałkach papierosów zanieczyszczają glebę i wody gruntowe.

Niezależnie od tego, czy jeździsz na nartach, na snowboardzie, czy na rowerze, nie zostawiaj po sobie jedzenia ani śmieci. Masz duże poczucie odpowiedzialności? Jeśli natrafisz na śmieci, pozbieraj je i wyrzuć do kosza. Zachowaj ostrożność podczas wyrzucania potencjalnie toksycznych produktów, takich jak baterie i aerozole. Jeśli nie możesz znaleźć odpowiedniego kosza do recyklingu, zabierz śmieci z powrotem do domu, aby pozbyć się ich w bezpieczny sposób.

Jeśli dotrzesz do zachowanych w nienaruszonym stanie obszarów wysokogórskich, w których śnieg nigdy nie topnieje, wykaż się jeszcze większą troską.

8. **Zadbaj o czystość wód** – Nocujesz na kempingu lub w góralskiej chacie? Postaraj się być dobrym gościem.

Góry są niczym wieże ciśnień, z których woda płynie do naszych miast i mniejszych miejscowości. Ogranicz korzystanie z mydła i stosuj tylko środki czystości ulegające biodegradacji, unikając w ten sposób zanieczyszczeń. Nie wyrzucaj niczego do wody i pakuj z powrotem całą żywność.

Obozuj tylko na wyznaczonych kempingach i zachowuj szczególną ostrożność podczas rozpalania ognisk.

9. **Kupuj lepiej i lokalnie** – Posiłki poza kwaterą czy kupowanie prowiantu? Odwiedzanie miejscowych sklepików i targowisk pobudza lokalną gospodarkę. Nie zapomnij zabrać ze sobą na zakupy torby wielokrotnego użytku!

Wspieraj lokalne społeczności rolnicze i dbaj o środowisko, wybierając produkty żywnościowe z lokalnych upraw i przygotowywane na miejscu posiłki.

Chcesz coś kupić na pamiątkę? Poszukaj lokalnego rękodzieła lub czegoś wykonanego z ekologicznych materiałów dostępnych w danym miejscu.

Nigdy nie kupuj produktów wytwarzanych z dzikich zwierząt i zagrożonych gatunków.

- 10. Zabierz głos w obronie gór** – Wypowiadaj się na rzecz pozytywnych zmian. Zawsze, gdy podróżujesz lub robisz zakupy, pytaj dane firmy o ich strategię zrównoważonego rozwoju. Odważnie zgłaszaj sugestie. Dziel się z przyjaciółmi i rodziną wskazówkami o tym, jak dbać o góry, lub dołącz do organizacji ekologicznej. Jeśli zobaczysz, że ktoś łamie zasady, poproś go grzecznie, aby przestał i wyjaśnij, dlaczego jest to ważne.

Razem możemy chronić góry dla siebie i dla przyszłych pokoleń.

Română

Mountain 10 – Scurt

1. **Alege o stațiune mai ecologică** – Caută opțiuni de cazare cu politici și practici ferme în ceea ce privește mediul înconjurător.
2. **Alege îmbrăcăminte și echipamente mai bune** – Caută îmbrăcăminte și echipamente realizate în mod sustenabil și repară-le oricând este posibil acest lucru.
3. **Reutilizează** – Încearcă să renunți la obiectele din plastic de unică folosință pe parcursul întregii tale călătorii.
4. **Redu amprenta călătoriei** – Optează pentru transportul public sau pentru împărțirea mașinii cu alte persoane ori de câte ori este posibil.
5. **Nu te abate din drum** – Rămâi pe traseele marcate și în zonele de camping stabilite, pentru a respecta viața sălbatică.
6. **Nu lua nimic ca amintire, în afară de fotografii** – Natura arată mai bine pe munte decât în sufrageria ta.
7. **Nu lăsa nicio urmă** - ia toată mâncarea și gunoiul cu tine acasă
8. **Nu polua apa** – Nu folosi detergent sau șampon în râuri sau lacuri.
9. **Cumpără produse mai bune, la nivel local** – Sprijină întreprinderile mici și comunitățile montane.
10. **Fii purtătorul de cuvânt al munților** – Folosește-ți vocea pentru a încuraja schimbarea pozitivă.

Mountain 10 – Lung

1. **Alege o stațiune mai ecologică** – Sporturile pe zăpadă pot avea un impact mare asupra mediului, dar unele stațiuni iau măsuri pentru a fi mai ecologice. Înainte de a face o rezervare, întreabă-ți agentul de turism ce stațiuni și opțiuni de cazare au politici ferme legate de mediu și sustenabilitate sau fă cercetări online. Caută stațiuni care utilizează energie regenerabilă, promovând transportul public și reducând alte impacturi asupra mediului, cum ar fi cele generate de zăpada artificială.
2. **Alege îmbrăcăminte și echipamente mai bune** – Tot ceea ce cumpărăm utilizează resurse prețioase și are un impact asupra mediului – kitul nostru de munte nu face excepție. Fie că este vorba despre schiuri, placa de snowboard, jachetă sau mănuși, încearcă să alegi îmbrăcăminte și echipament de bună calitate și de lungă durată, de la companii cu politici de sustenabilitate ferme. Continuă să utilizezi kitul cât mai mult timp posibil și repară-l când poți. Ori de câte ori trebuie să-l înlocuiești, caută îmbrăcăminte și echipamente realizate din materiale sustenabile și reciclate. Aruncă kitul vechi în mod responsabil.
3. **Reutilizează** – Poluarea cu plastic afectează pârâurile, râurile, peisajele și oceanele din întreaga lume – o veste proastă atât pentru viața sălbatică, cât și pentru oameni. Redu deșeurile de plastic luând cu tine o sticlă de apă reutilizabilă și tacâmuri la următoarea călătorie la munte. Împachetează mâncarea în recipiente sau ambalaje reutilizabile și ia tot gunoiul acasă. Vrei să faci mai mult? Lansează-ți provocarea de a avea o întreagă călătorie fără plastic!
4. **Redu amprenta călătoriei** – Din ce în ce mai mulți oameni aleg „călătoriile conștiente”. Acest lucru poate însemna să petreci mai mult timp într-un singur loc, ajungând să cunoști cu adevărat un loc, și nu să vizitezi o mulțime de atracții turistice populare. Sau poate însemna să alegi să nu călătorești cu avionul sau să nu conduci un automobil și să folosești o altă rută către destinație, bucurându-te de călătorie și savurând experiențe și peisaje pe parcursul drumului. Bine pentru tine, dar bine și pentru planetă!
5. **Nu te abate din drum** – Munții par puternici, dar plantele, solul și habitatele lor pot fi foarte fragile. Respectând traseele marcate, contribui la protejarea zonelor sălbatice ale munților, lăsând mai mult spațiu vieții sălbatice. Asigură-te că există un strat de zăpadă suficient înainte de a schia.

Acordă o atenție sporită noaptea și când este întuneric, deoarece atunci este mai probabil să deranjezi animalele din apropiere. Nu intra în zonele protejate – ai putea deranja animalele în timpul hibernării.

6. Nu lua nimic ca amintire, în afară de fotografii – Asigură-te că singurele lucruri pe care le iei acasă sunt fotografiile, videoclipurile și amintirile frumoase. Lasă plantele și pietrele acolo unde sunt. Vei proteja ecosistemele montane unice, iar acestea vor rămâne acolo pentru a te bucura de ele și la următoarea vizită. Natura arată mai bine la munte decât în sufrageria ta!

7. Nu lăsa nicio urmă – Gunoiul nu doar arată oribil. Dăunează vieții sălbatice și poluează pârâurile și râurile. Chiar și cele mai mici bucățele de deșeurii au un impact – de exemplu, substanțele chimice din mucerile de țigară poluează solul și apele subterane.

Indiferent dacă schiezi, faci snowboard sau te plimbi cu bicicleta, ia-ți întotdeauna mâncarea și gunoiul cu tine. Vrei să dovedești cu adevărat simțul răspunderii? Dacă întâlnești gunoi, ridică-l și pune-l într-un coș. Ai grijă când arunci produse care pot fi toxice, cum ar fi bateriile și aerosolii. Dacă nu găsești un coș de reciclare adecvat, ia acest gunoi înapoi acasă pentru a-l arunca în siguranță.

Dacă ajungi în mediile montane înalte, cu natură virgină, unde zăpada nu se topește niciodată, trebuie să ai și mai multă grijă.

8. Nu polua apa – Îți petreci noaptea într-un camping sau cabană de munte? Asigură-te că ești un oaspete bun.

Munții sunt adevărate turnuri de apă, care alimentează orașele și localitățile noastre. Redu utilizarea săpunului, folosește numai lichide biodegradabile pentru a preveni poluarea, nu arunca nimic în apă și ambalează toate alimentele.

Instalează-ți tabăra doar în locuri de camping stabilite și acordă mare atenție atunci când aprinzi focul de tabără.

9. Cumpără produse mai bune, la nivel local – Mergi la restaurant sau cumperi provizii? Vizitarea micilor magazine și piețe locale va da un impuls economiei locale. Nu uita de sacoșa de cumpărături reutilizabilă!

Sprijină comunitățile agricole locale și ajută mediul, optând pentru alimente cultivate și preparate pe plan local.

Vrei să cumperi un suvenir? Caută un obiect artizanal, confecționat la nivel local sau realizat din materiale locale durabile.

Nu cumpăra produse realizate prin uciderea animalelor sălbatice și a speciilor aflate în pericol de dispariție.

- 10. Fii purtătorul de cuvând al munților –** Folosește-ți vocea pentru a încuraja schimbarea pozitivă. Ori de câte ori călătorești sau faci cumpărături, cere companiilor politica lor de sustenabilitate. Nu-ți fie teamă să faci sugestii. Dă prietenilor și familiei sfaturi despre cum poți fi un erou al muntelui sau alătură-te unei organizații de mediu. Dacă vezi pe cineva care încalcă regulile, cere-i politicos să se oprească și explică-i de ce acest lucru contează.

Împreună putem proteja munții pentru noi și pentru generațiile viitoare.

Español

Montaña 10 - Versión corta

1. **Elige un resort más ecológico:** busca opciones de alojamiento que tengan unas políticas y prácticas medioambientales potentes.
2. **Apuesta por un equipamiento y una ropa mejores:** busca un equipamiento y unas prendas fabricados de forma sostenible y arréglalos siempre que puedas.
3. **Opta por reutilizar:** intenta no utilizar ningún artículo de plástico desechable.
4. **Disminuye la huella que dejas al viajar:** apuesta por el transporte público o comparte coche siempre que sea posible.
5. **Respetar la ruta:** cíñete a los caminos marcados y los campamentos establecidos para respetar la fauna y la flora.
6. **No te lleves nada aparte de muchas fotos:** la naturaleza está más bonita en la montaña que en tu salón.
7. **No dejes rastro:** llévate toda la comida y la basura contigo.
8. **No ensucies el agua:** no utilices detergente ni champú en ríos ni lagos.
9. **Apuesta por el comercio local:** apoya al pequeño comercio y a las comunidades de la montaña.
10. **Defiende a las montañas:** utiliza tu voz para fomentar un cambio positivo.

Montaña 10 - Versión larga

1. **Elige un resort más ecológico.** Los deportes de invierno pueden tener un gran impacto en el medioambiente, pero algunos resorts están tomando medidas para ser lugares más respetuosos con el medio. Antes de reservar, pregúntale a tu agencia de viajes qué resorts y alojamientos tienen unas políticas medioambientales y sobre sostenibilidad más potentes. También puedes hacer una búsqueda en internet. Busca resorts que utilicen energías renovables, que fomenten el transporte público y reduzca otros impactos medioambientales, como por ejemplo la nieve artificial.

2. **Apuesta por un equipamiento y una ropa mejores.** Todo lo que compramos utiliza unos recursos muy valiosos y tiene un impacto en el medioambiente (nuestro kit para montaña no es una excepción). Tanto si vas a invertir en unos skis, en una tabla de snow, una chaqueta o unos guantes, intenta elegir unos duraderos y de buena calidad de empresas que cuenten con unas potentes políticas de sostenibilidad. Usa tu equipamiento y tus prendas el máximo tiempo posible y arréglalos siempre que puedas. Cuando tengas que cambiar algo, busca artículos fabricados con materiales sostenibles y reciclados. A la hora de tirar tus viejos artículos, hazlo con cabeza.

3. **Opta por reutilizar.** La contaminación por culpa de los plásticos está afectando a arroyos, ríos, paisajes y océanos de todo el mundo, malas noticias para el ser humano y la fauna y la flora. Reduce el uso de los plásticos con botellas de agua y platos y cubiertos reutilizables para tu próxima escapada a la montaña. Guarda la comida en envases reutilizables y llévate toda la basura contigo. ¿Quieres ir más allá? ¡Ponte el reto de no utilizar nada de plástico en tu escapada!

4. **Disminuye la huella que dejas al viajar.** Cada vez más gente elige «viajar de forma consciente». Eso significa pasar más tiempo en un sitio, conocer de verdad el lugar en vez de visitar un montón de atracciones turísticas. También puedes optar por no ir en avión o en coche y elegir una ruta distinta para llegar a tu destino, disfrutar del viaje y saborear las experiencias y los paisajes que te encuentras a tu paso. ¡Sales ganando tú y también el planeta!

5. **Respeto la ruta.** Las montañas pueden parecer un entorno duro, pero sus plantas, suelos y hábitats pueden ser muy frágiles. Si respetas las rutas marcadas, estás ayudando a proteger la fauna y la flora de las montañas, y dejando más espacio para su correcto desarrollo. Asegúrate de que la capa de nieve sea lo suficientemente gruesa antes de ponerte a esquiar.

Ten especial cuidado de noche cuando ya esté oscuro, ya que es más probable que molestes a los animales que estén cerca. Nunca entres en las zonas protegidas, puedes molestar a los animales que estén hibernando.

6. **No te lleves nada aparte de muchas fotos.** Asegúrate de que lo único que te llevas a casa son un montón de fotos, vídeos y recuerdos bonitos. Deja las plantas y las piedras en su sitio. Protegerás los ecosistemas únicos de la montaña para que la próxima vez, puedas volver a disfrutar de tu visita. La naturaleza está más bonita en la montaña que en tu salón.

7. **No dejes rastro.** La basura, además de quedar fatal, hace daño a la fauna y la flora, y contamina arroyos y ríos. Hasta el más mínimo rastro de basura deja huella, como los productos químicos de las boquillas, que contaminan el suelo y las aguas freáticas.

Tanto si vas a esquiar, a hacer snow o a montar en bici, llévate siempre la comida y la basura. ¿Quieres hacerlo aún mejor? Si encuentras basura a tu paso, recógela y tírala en una papelera. Ten cuidado a la hora de tirar productos potencialmente tóxicos como las pilas o aerosoles. Si no encuentras un contenedor de reciclaje, llévate la basura a casa para tirarla donde corresponda.

Si llegas a las impolutas cimas de las montañas donde la nieve no se derrite nunca, ten aún más cuidado.

8. **No ensucies el agua.** ¿Vas a pasar la noche en un campamento o una cabaña? Compórtate.

Las montañas son fuentes de agua que riegan nuestras ciudades y pueblos. Reduce el uso de jabón, utiliza solo líquidos biodegradables para evitar la contaminación, no tires nada al agua y envasa toda la comida.

Acampa solo en los lugares indicados para ello, ten mucho cuidado a la hora de encender una hoguera y asegúrate de que sea un lugar en el que se permita.

9. **Apuesta por el comercio local.** ¿Vas a comer fuera o a comprar provisiones? Si visitas las pequeñas tiendas y mercados locales, le darás un empujón a la economía local. ¡No te olvides de llevar bolsas reutilizables!

Apoya a los agricultores y ganaderos locales y ayuda al medioambiente con productos y alimentos locales.

¿Quieres llevarte un recuerdo? Busca algo de artesanía local o hecho con materiales sostenibles de la zona.

No compres nunca nada que esté hecho con animales salvajes y especies protegidas.

- 10. Defiende a las montañas.** Utiliza tu voz para fomentar un cambio positivo. Siempre que viajes o compres, pregunta a los negocios sobre su política de sostenibilidad. No tengas miedo de hacer sugerencias. Comparte consejos sobre cómo ser un héroe de la montaña con tus amigos y familiares o únete a una organización medioambiental. Si ves que alguien está rompiendo las reglas, pídele educadamente que pare y explícale la importancia al respecto.

Juntos podremos proteger las montañas para que podamos disfrutar de ellas tanto nosotros como las generaciones venideras.

Svenska

Mountain 10 – Kprt

1. **Välj en grönare resort** – Undersök boendialternativ med starka miljöpolicyer och praxis.
2. **Välj bättre kläder och utrustning** – Leta efter hållbart tillverkade kläder och utrustning och reparera när det är möjligt.
3. **Gör den återanvändbar**– Försök att göra hela din resa fri från engångsanvändningsplast.
4. **Minska ditt reseavtryck**– Välj kollektivtrafik eller samåkning när det är möjligt.
5. **Stanna på stigen** – Håll dig till markerade stigar och etablerade campingplatser för att respektera djur och natur.
6. **Ta endast bilder** – Naturen ser bättre ut på berget än i ditt vardagsrum.
7. **Lämna inga spår efter dig** – Ta med dig all mat och sopor hem.
8. **Håll vattnet rent** – Använd inte tvättmedel eller schampo i åar eller sjöar.
9. **Köp bättre, köp lokalt** – Stöd småföretag och samhällen i bergen.
10. **Stå upp för bergen** – Använd din röst för att uppmuntra positiv förändring.

Mountain 10 – Lång

1. **Välj en grönare resort** – Snösporter kan ha en stor inverkan på miljön, men vissa boenden vidtar åtgärder för att bli mer miljövänliga. Fråga din resebyrå vilka orter och boendernalternativ som har starka miljö- och hållbarhetspolicyer, eller gör lite research online innan du bokar. Leta efter platser som använder förnybar energi, främjar kollektivtrafik och minskar annan miljöpåverkan, till exempel från konstsnö.
2. **Välj bättre kläder och utrustning** – Allt vi köper använder värdefulla resurser och påverkar miljön – vår fjällutrustning är inget undantag. Försök att välja kläder och utrustning av god kvalitet och hållbarhet från företag med en stark hållbarhetspolicy oavsett om det gäller dina skidor, snowboard, jacka eller handskar. Fortsätt använda ditt kit så länge som möjligt och reparera det när du kan. Leta efter kläder och utrustning gjorda av hållbara och återvunna material när du måste byta ut dem. Kassera ditt gamla kit på ett ansvarsfullt sätt.
3. **Gör det återanvändningsbart** – Plastföroreningar påverkar vattendrag, floder, landskap och hav över hela världen – dåliga nyheter för både vilda djur och människor. Minska på plastavfallet genom att ta med en återanvändbar vattenflaska och bestick på din nästa fjälltur. Packa din mat i återanvändbara behållare eller wraps och ta med allt ditt skräp hem. Vill du göra mer? Utmana dig själv att göra hela din resa plastfri!
4. **Minska dina reseavtryck** – Fler och fler väljer "medvetna resor". Det kan innebära att spendera mer tid på ett ställe, verkligen lära känna en plats snarare än att besöka massor av turistattraktioner. Eller så kan det betyda att du väljer att inte flyga eller köra bil, och ta en annan väg till din destination, njuta av resan och njuta av upplevelser och landskap längs vägen. Bra för dig och dessutom bättre för planeten!
5. **Håll dig på vägen** – Berg kan se tuffa ut, men deras växter, jordar och livsmiljöer kan vara mycket ömtåliga. Genom att hålla dig till markerade rutter hjälper du till att skydda bergens vildmark och lämnar mer utrymme för vilda djur. Se till att snötäcket är tillräckligt tjockt innan du åker skidor.

Var extra försiktig på natten och när det är mörkt, eftersom du är mer benägen att störa djur i närheten. Gå aldrig in på skyddade områden – du kan störa djur i vinterdvala.
6. **Ta bara bilder** – Se till att det enda du tar med dig hem är foton, videor och bra minnen. Lämna alltid växter och stenar på sin plats. Du kommer att skydda de unika bergsekosystemen, så du kan njuta av dem vid ditt nästa besök. Naturen ser bättre ut på berget än i ditt vardagsrum!
7. **Lämna inga spår** – Skräp ser inte bara hemskt ut. Det skadar djurlivet och förorenar bäckar och floder. Även de minsta avfallsbitarna påverkar – som kemikalierna i cigarettfimpar, som förorenar marken och grundvattnet.

Oavsett om du åker skidor, snowboard eller cyklar, ta alltid med dig mat och sopor. Tar du verkligen ansvar? Om du stöter på skräp, plocka upp det och lägg det i en soptunna. Var försiktig när du kasserar potentiellt giftiga produkter som batterier och aerosoler. Om du inte kan hitta ett lämpligt återvinningskärl, ta med de här soporna hem för säker kassering.

Om du når de orörda högfjällsmiljöerna där snön aldrig smälter måste du vara ännu mer försiktig.

8. Håll vattnet rent – Övernatta på camping eller fjällstuga? Se till att du är en bra gäst.

Berg är vattentorn och flyter till våra städer. Minska användningen av tvål, använd endast biologiskt nedbrytbara vätskor för att förhindra föroreningar, släng inget i vattnet och packa all mat.

Campa endast på etablerade campingplatser och var extra försiktig när du tänder lägereldar.

9. Köp bättre, köp lokalt – Äta ute eller handla mat? Att besöka små lokala butiker och marknader kommer att ge ett lyft för den lokala ekonomin. Glöm inte din återanvändbara shoppingväska!

Stöd lokala jordbrukssamhällen och hjälp miljön genom att välja lokalt odlad och tillagad mat.

Vill du köpa en souvenir? Leta efter något som är handgjort lokalt eller gjort av lokala hållbara material.

Köp aldrig produkter gjorda av vilda djur och hotade arter.

10. Stå upp för bergen – Använd din röst för att uppmuntra positiv förändring. Fråga företagen om deras hållbarhetspolicy när du reser eller handlar. Var inte rädd för att komma med förslag. Dela dina tips om hur du blir en bergshjälte med dina vänner och familj, eller gå med i en miljöorganisation. Om du ser någon som bryter mot reglerna, be dem artigast att sluta och förklara varför det är viktigt.

Tillsammans kan vi skydda bergen för oss själva och för att framtida generationer ska kunna njuta av dem.