

Els raigs *ultra-violeta*, a la muntanya, aporten a l'organisme altres beneficis especials: la circulació de la sang és més activa, la pell enrogeix, la pigmentació s'accentua i els glòbuls sanguinis fixen una més gran quantitat d'origen.

Una altra, la llum *ultra-violeta* té encara una altra acció benefactora: porta riques propietats microbianes accentuades per a esterilitzar l'aire, l'aigua i per combatre diverses malalties, tals com: el reuma, la gota, la tuberculosi quirúrgica i altres.

L'acció sanitària de la muntanya no exerceix solament sobre l'home i els animals, sinó també sobre les plantes.

De la pràctica mesurada d'esports a la muntanya, tals com l'excursionisme, ski i altres, en podem treure beneficis importants per a la nostra salut.

Decàleg de l'acampador

- I. Sempre que et sigui possible, abans de plantar la tenda, demana permís al propietari del terreny.*
- II. Respecta les plantes i animalots de tota mena.*
- III. No embrutis les aigües estancades ni embassis les corrents.*
- IV. En fer llenya, aprofita tant com puguis les branques mortes.*
- V. No facis foc prop de brossa o bosc sec i tingues especial cura, en aixecar el camp, de deixar el foc completament apagat.*
- VI. Deixa el terreny de campament en el mateix estat que l'hagis trobat, cremant tot el què sigui combustible i enterrant les cendres i demés detritus i deixalles.*
- VII. El silenci és de tothom: Entrada la nit, en el campament, no torbis amb cants i gatzara la son dels companys que vulguin dormir, i en ruta, el repòs de les poblacions que travessis i pensa que en l'auto, el tren, la tartana o l'hostal la teva conversa, si no els molesta, pot ésser completament indiferent als teus veïns.*
- VIII. Si vols bé a un amic, fes-li fer camping.*
- IX. No plantis la tenda en llocs enclotats ni massa prop dels corrents d'aigua, car corres el perill, en cas de pluja forta, de trobar-te el campament negat.*
- X. Tingues especial cura en escollir els teus companys de tenda, perquè el camping és una rigorosa pedra de toc de la veritable amistat, lleialtat i coratge.*