



Yükseklere çıkıldıkça, havadaki oksijen oranı azalır. Bu nedenle yükseklerde nefes alınıp verilmesi sıklaşacaktır. Ayrıca yükseklerde çıkıldıkça hava soğur, buna rağmen, yükseklerde toz, ve çevreyi kirleten gazlar deniz seviyesine göre daha az olduğundan güneşin yakıcı etkileri artar. Bu nedenle, yüksek yerlerde yürüyüşe çıkılmadan önce mutlaka güneş kremi sürülmelidir, aksi takdirde deri kızaracak, ve güneş yanıkları oluşacaktır. Bunun dışında güneşin zararlı ışınları baş ağrısına, kusmaya veya yürüyüşün yapıldığı yerde kar varsa kar körlüğüne neden olabilir. Bu ışınlardan korunmak için mutlaka güneş gözlüğü ve şapka takılmalıdır. Bunların dışında, yükseklerde güneş ve rüzgar, terin vücuttan uzaklaşmasına neden olur, bu nedenle vücut su kaybeder. Bu su kaybı, molalarda telafi edilmelidir.