

EXTRACTO DE LA INFORMACION DE LA WEB DEL GOBIERNO DE ARAGON SOBRE LA SEGURIDAD EN LA MONTAÑA



Visor Aludes

Ir al registro de aludes (requiere usuario y contraseña)



Seguridad



Siempre que salgas a la montaña deja dicho donde vas. Nunca vayas solo.

El material y equipo que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso.

Guarda fuerzas para el regreso. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar.

Utiliza los mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los guías de montaña.

Raliza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y a actuar en caso de accidente.

Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas y el riesgo de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos.

Durante la semana cuida tu preparación física. El montañismo exige estar en buena forma.

Acude a los cursos de formación y reciclaje de los clubes y Federación de Montaña.

Divíertete, pero sé siempre prudente. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario.

© Luis Masgrau Gómez-FAM-PRAMES

¡Practica el senderismo seguro <http://www.montanasegura.com>

El senderismo es una de las actividades más gratificantes y saludables que podemos practicar a cualquier edad en el medio natural. Pero no está exenta de riesgos: durante la última década (2001-2011) más del 40 % de las personas atendidas en Aragón por los equipos de rescate en montaña eran senderistas.

En este documento se han resumido los aspectos más interesantes de la seguridad en el senderismo, que recoge la web del Gobierno de Aragón, para una consulta rápida de los senderistas. Pero es **recomendable que los senderistas conecten con la web indicada para tener una información completa y actualizada.**

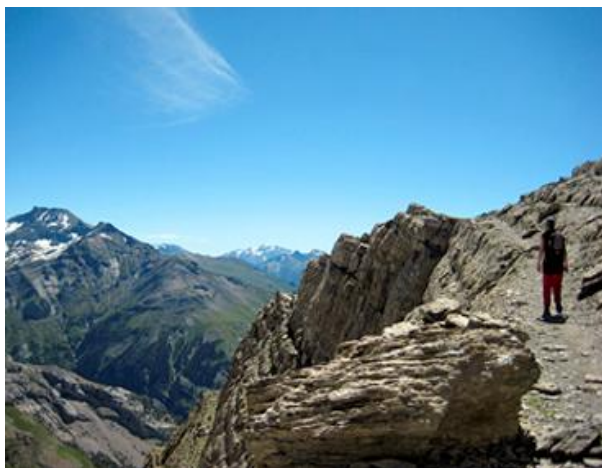


INDICE

1	Principios de seguridad	2
2	Consejos básicos para realizar senderismo con seguridad	2
3	Practicar el senderismo con seguridad	5
1	Planificar la actividad.	5
1.1	Seleccionar una actividad adecuada al grupo.	5
1.2	Calcular distancias, dificultad y horarios	5
1.3	Consultaremos el tiempo previsto	6
1.4	Prepararemos rutas alternativas	7
1.5	Informaremos a otras personas de nuestros planes y horarios	7
2	Tu mochila, calzado y bastones.	8
2.1	Ropa de abrigo y chubasquero.	8
2.2	Calzado apropiado- calcetines	8
2.3	Usar bastones	9
2.4	Agua y comida.	9
2.5	Protección solar.	10
2.6	Botiquín.	11
2.7	Orientarse.	12
2.8	Para comunicarse.	13
2.9	Lista general de cosas a tener en cuenta. (Verificar antes de salir).	13
3	Actúa con prudencia.	14
3.1	Normas generales de las salidas	14
3.2	Comer, beber, protegerse del sol.	16
3.3	Aprender a orientarse. Usa los mapas y comprueba los tiempos de marcha.	17
3.4	Comprobar la situación atmosférica	17
4	Y si algo no sale bien	18
4.1	Proceso de actuación. Sigue un orden.	18
4.2	Ayuda externa 112	19
4.3	Señales de socorro	20

1-PRINCIPIOS DE SEGURIDAD.

- Diviértete, pero sé siempre prudente. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario
- Cuida tu preparación física. El montañismo exige estar en buena forma. Anda durante la semana, sube andando varios pisos sin ascensor etc... Comprueba que la marcha se adapta a tus condiciones físicas.
- El material y equipo que necesites deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Guarda fuerzas para el regreso. Nunca tengas prisa en la montaña. Si es preciso, hay que saber renunciar. La marcha termina cuando se llega al final, no antes.
- Siempre que salgas a la montaña deja dicho dónde vas. Nunca vayas solo
- Utiliza los mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los guías de montaña.
- Realiza cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y a actuar en caso de accidente.
- Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas y el riesgo de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos
- Acude a los cursos de formación y reciclaje de los clubes y Federación de Montaña.



2-CONSEJOS BÁSICOS PARA REALIZAR SENDERISMO CON SEGURIDAD

PLANIFICA la actividad:

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo.
- Calcula el horario previsto, distancias y niveles que debes superar.
- Consulta la previsión meteorológica. Comprueba que no hay riesgo.
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad.
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar.

EQUIPA tu mochila:

- Calzado apropiado.
- Ropa de abrigo, guantes, chaqueta impermeable.
- Capa impermeable, polainas o pantalones impermeables
- Gorro para protegernos del sol y del frío y protección solar y labial.
- Gafas de sol
- Agua y comida suficiente
- Navaja o herramienta multiusos
- Mapa, brújula y GPS.
- Teléfono móvil con la batería cargada.
- Botiquín.
- Linterna o frontal.
- Silbato.

ACTÚA con prudencia:

- Inicia la actividad a una hora prudente.
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando.
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo.
- Si es necesario, considera las alternativas más cortas o date la vuelta y vuelve otro día.
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol.
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto.

OTROS CONSEJOS...

- Si habitualmente practicas excursionismo, es recomendable federarte y formar parte de un Club de Montaña.
- Cuida la montaña, no dejes huella de tu presencia. Cuando te marches de un sitio que queda igual que cuando llegaste. No dejes ningún tipo de envoltorio, latas etc...
- Si vas a pasar por un espacio protegido, informarte sobre la legislación vigente.
- No sobrevalores tu experiencia y condición física. Pon especial atención cuando te acompañen personas con poca experiencia o niños, ya que su fuerza y resistencia física será menor. La montaña en invierno requiere de una muy buena forma física, tenlo en cuenta durante la semana y prepárate.
- Estudia previamente el itinerario a realizar. Consulta la documentación de la marcha: la distancia a recorrer y los desniveles que tendrás que superar, valorando si se trata de un recorrido a tu medida. Si crees que la excursión excede a tus capacidades, desiste de ir.
- Prepara y revisa el equipo que vayas a utilizar, de este modo evitarás olvidos o sorpresas desagradables si éste no está en buenas condiciones.

- Inicia la actividad a una hora prudente: cualquier eventualidad, si se hace de noche, es mucho más complicada de solucionar. Haz una valoración de cuantas horas de luz dispones y ten en cuenta que en invierno el tiempo suele ser más frío y hostil, y que la características de la nieve cambian a lo largo del día.
- Infórmate sobre la existencia de refugios guardados o no: pueden ser un apoyo importante para tu actividad.
- Lleva siempre comida y bebida de reserva así como ropa de abrigo, gafas de sol, guantes y crema solar de repuesto. En invierno un termo con líquido caliente puede ser de gran ayuda.

- Nunca tires piedras ya que puedes provocar un accidente golpeando a montañeros que estén por debajo. Los pasos expuestos a caída de piedras crúzalos lo más rápido posible.
- Recuerda que la actividad finaliza cuando llegas al punto de partida, así que no descuides tu atención en los descensos, ya que es en esta etapa del recorrido cuando se producen la mayoría de los accidentes.
- Si observas que tu avance es más lento de lo previsto, el tiempo cambia o la nieve está peligrosa, o que la situación puede empeorar (por cambios de tiempo, proximidad de la noche, por ser el itinerario más difícil de lo que creías) no dudes en darte la vuelta o buscar una vía de escape. La montaña no se va a mover del lugar y tu tendrás muchas otras oportunidades para regresar a ella.
- El teléfono móvil (mejor con WhatsApp) será imprescindible si debes pedir ayuda en caso de accidente. Recuerda que el 112 es el número de las emergencias y la frecuencia por la que te atenderán en los refugios y en los puestos de la Guardia Civil.

Nunca se decide cuando nos vamos a encontrar con un accidente en la montaña ya sea en tu grupo o en otro pero siempre será interesante que estés preparado para poder actuar de la forma más rápida y eficiente posible.

En caso de accidente recuerda que el número de teléfono de emergencias es el 112

Todo montañero o senderista habitual debería formarse haciendo cursos de primeros auxilios en montaña, donde se enseña a prevenir y actuar en caso de accidente. Después, hay que procurar no olvidar los conocimientos que se han adquirido, revisándolos periódicamente. Te recomendamos los cursos de primeros auxilios, presenciales y a distancia, de la Cruz Roja: www.cruzroja.es

En el caso de que debas actuar, ten en cuenta estas normas básicas:

- Mantén la serenidad y la calma y actúa con tranquilidad, pon especial atención en asegurar al accidentado y el lugar del accidente. Evita ponerte tu mismo en peligro.
- Piensa que el tiempo de reacción es muy importante y sin duda harás mejor las cosas si las piensas con serenidad.
- Asegura el lugar del accidente, al herido y al resto del grupo, incluyéndote a ti. No vas a ser muy útil si los grupos de rescate tienen que venir a por ti también.
- Practica los primeros auxilios, siempre y cuando tengas idea de qué hacer. Intenta siempre no mover al herido a no ser que sea estrictamente necesario.
- Piensa en el aviso más rápido: teléfono móvil, refugio, radiosocorro... y planifica de qué manera vas a pedir esa ayuda.
- No dejes solo al herido. Si no hay otra opción: abrígalo muy bien y deja comida y líquido.

Por último, señala el lugar para localizarlo y después informa a los Grupos de Rescate sobre:

- Descripción del accidente, número de heridos, lesiones y gravedad
- Cuándo y dónde ha ocurrido.
- Coordenadas del GPS o referencia lo más precisa posible del lugar
- Condiciones meteorológicas en la zona
- Lugar desde donde se da el aviso
- Nombre de los accidentados o desaparecidos, itinerario previsto, experiencia en montaña, material y vestuario que llevan, etc

3 PRACTICAR EL SENDERISMO CON SEGURIDAD

Antes de iniciar una actividad senderista:

1.-PLANIFICAR LA ACTIVIDAD.

- 1.1-Seleccionar una actividad adecuada al grupo.
- 1.2-Calcular distancias, dificultad y horarios
- 1.3-Consultaremos el tiempo previsto
- 1.4-Prepararemos rutas alternativas
- 1.5-Informaremos a otras personas de nuestros planes y horarios

1.1-Seleccionar una actividad adecuada al grupo.

Antes de salir...

El primer paso es decidir qué queremos hacer, adónde queremos ir.

Elegir siempre una actividad adecuada a la experiencia y a las características de la persona o del grupo que va a realizarla.

Algunos factores a tener en cuenta

El **tipo de recorrido** que queremos hacer: montaña, paseo familiar, travesía de varios días.

La **experiencia** y el hábito en la práctica del senderismo

La **edad** de los miembros del grupo

La **forma física** y la **motivación**

1.2-Calcular distancias, dificultad y horarios

Calcular previamente las distancias a recorrer y los horarios totales e intermedios te permitirá planificar correctamente la actividad y tomar luego decisiones acertadas.

Es probable que haya disponible mucha información útil sobre el recorrido que quieres realizar, sobre todo si está balizado: búscala en guías, puntos de información turística, en la web...

Necesitarás...

Una **guía** o publicación con información fiable sobre la ruta (balizamiento, existencia o no de fuentes...).

Mapa de la zona, cuanto más detallado y actualizado mejor (escala 1:25.000, 1:40.000)

Conocimientos básicos de **lectura de mapas** y de **orientación** en el medio.

Tener en cuenta las **variables** relacionadas con el recorrido (tipos de suelo, desniveles...), el grupo (edades, experiencia...) y el momento en que vas a realizar la actividad (época del año, meteorología...).

Obviamente, en salidas muy sencillas, de corto recorrido, las exigencias de planificación son mucho menores. El sentido común nos lo dirá, pero siempre es mejor pasarse en la preparación que quedarse corto

Horario de ida... y de vuelta

Muy importante: hay que calcular el **horario de ida** y el **horario de vuelta**... ¡salvo que pensemos quedarnos a vivir en el lugar! No es una tontería, muchas veces se olvida y luego vienen problemas como un **agotamiento** imprevisto, **la noche** que se nos echa encima.

Además, si consultas una **guía** de senderismo ten en cuenta que **los tiempos están estimados sin paradas**, por lo que deberás sumarlas a tus cálculos (alrededor de un 30 % más puede ser una buena estimación). Si no tienes información detallada sobre la ruta tendrás que **calcular sobre el mapa** todos los tiempos

Horarios intermedios

Y en tu planificación no olvides calcular también **horarios intermedios** en la ruta: te facilitarán la toma de decisiones como el **regreso** al punto de partida o la elección de un **itinerario alternativo** sabiendo qué tiempo va a costarte realizarlos

Calcula y conoce el MIDE.

Selecciona una ruta que conozcas o de la que tengas buena información (guía, web...) y, **sobre el mapa** del lugar, **calcula tiempos y horarios** sirviéndote de estas referencias generales.

-para terreno en pendiente calcularemos 1 hora por cada 300 m de desnivel en subida o por cada 500 m si es en bajada

-para terrenos llanos o de poca pendiente calcularemos 1 hora por cada 3 km recorridos

Contrasta tus cálculos con los que te ofrece la **guía** de senderos o con tu propia experiencia, si ya has realizado la ruta.

Cada vez es más frecuente encontrar la calificación **MIDE** (Método para la Información de Excursiones) de un sendero: se trata de un sistema creado para valorar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos con el objetivo de facilitar la elección a los senderistas. En la **web de Montaña Segura** a la que puedes acceder desde el enlace y visualizar en la ventana inferior, encontrarás más información y podrás calcular tú mismo el MIDE de un itinerario. <http://www.montanasegura.com/euomide/index2.php>

1.3-Consultaremos el tiempo previsto

Conocer la **previsión meteorológica** es fundamental para asegurar una buena excursión.

No olvides que **el tiempo puede ser muy cambiante** y variar mucho en el mismo día, sobre todo en la montaña.

En altura, prevé siempre posibilidad de lluvia y de descensos bruscos de la temperatura.

La web de la **Agencia Estatal de Meteorología** es una de las fuentes fiables para conocer la **previsión del tiempo**. En ella encontrarás la predicción para una zona de montaña o una localidad en concreto, además de otros datos de interés:

1.4-Preparar rutas alternativas

Cualquier contratiempo puede hacer inviable o peligroso tu plan inicial. Prevé itinerarios alternativos dentro de la ruta.

Lo **importante es que tu salida sea segura y que la disfrutes** Empeñarse en cumplir un objetivo suele dar malos resultados. Otro día volverás.

Cuando planifiques, piensa en dos tipos de alternativas

Trazar **itinerarios alternativos** desde la ruta principal, con sus **tiempos intermedios y totales** calculados para poder decidir acertadamente.

Marcarte algún **objetivo menos ambicioso** que el principal, por si tienes que acortar la excursión por cualquier incidencia.

Empecinarse en cumplir un plan da lugar a muchos malos ratos y evitables problemas

1.5- Informaremos a otras personas de nuestros planes y horarios

Deja aviso del lugar al que vas, del recorrido, el horario previsto de la actividad y las personas que participarán en ella.

Antes de la salida, entrega a alguien una breve ficha con estos datos:

Destino, itinerario de la actividad

Destino, itinerario de la actividad

Horario previsto: hora de inicio y final del recorrido, hora de regreso.

Personas que formarán el grupo: nombres y edades

Teléfonos de contacto con el grupo

Datos resumen:

Es muy importante considerar el grupo tanto su composición (edades, forma física, experiencia...) como su motivación y expectativas. De ello dependerá en buena medida la seguridad y el éxito de la actividad que planifiquemos.

Hay que calcular horarios de ida y vuelta e intermedios, así como los de alternativas a la ruta, teniendo siempre en cuenta factores decisivos como las características del trazado (desniveles, tipo de suelo...) y del grupo (presencia de niños...).

Las oscilaciones térmicas pueden ser importantes de un punto a otro del itinerario y en cualquier estación del año. Siempre es aconsejable llevar prendas que nos protejan del frío, del agua y del viento.

Cuando planifiquemos la actividad hay que prever rutas alternativas (con sus horarios) por si la prudencia aconseja renunciar al objetivo inicial.

Cuanta más información aportemos sobre nuestra salida, más facilitaremos nuestro auxilio en caso de necesitarlo

2- TU MOCHILA, CALZADO Y BASTONES.

- 2.1-Ropa de abrigo y chubasquero.
- 2.2-Calzado apropiado- calcetines
- 2.3 Usar bastones
- 2.4 Agua y comida.
- 2.5 Protección solar.
- 2.6 Botiquín.
- 2.7 Orientarse.
- 2.8 Para comunicarse.
- 2.9 Lista general de cosas a tener en cuenta. (Verificar antes de salir).

Llevar contigo todo lo necesario hará la excursión más segura y placentera.

Haz una lista y comprueba antes de partir que no te falta nada.

Que no falte...

Ropa que nos proteja del frío, el agua y el viento

Agua y comida suficientes

Protección solar: crema, gafas de sol, gorra

Botiquín de primeros auxilios

Medios **para orientarse:** mapa, brújula, linterna, GPS

Medios **para comunicarse:** móvil, silbato, chaleco reflectante.

2.1-Ropa de abrigo y chubasquero.

El medio natural es muy cambiante por ello conviene llevar siempre, incluso en verano en montaña, prendas que nos protejan del frío, del agua y del viento.

Las oscilaciones térmicas en una excursión pueden ser significativas en cualquier época del año en función de la meteorología local, la altitud, la orientación del camino, la existencia o no de arbolado...

Sabías que...?

Una persona puede sobrevivir semanas sin alimento, días sin agua pero sólo unas horas sometidos sin protección a una **temperatura ambiente** baja.

La combinación de **viento y frío** puede ser peligrosa, a eso remite el concepto de "sensación térmica". Con temperaturas bajo cero, un viento fuerte puede producir congelaciones severas en muy poco tiempo.

Lo importante es saber que, en nuestro medio ambiente, particularmente en montaña, no disponer de **prendas cortavientos** puede generarnos gran incomodidad y arruinar la excursión

2.2-Calzado apropiado- calcetines

Vamos a caminar ¿no?, pues entonces cuidemos y vistamos adecuadamente nuestros pies.

Caminaremos más cómodos y con menor esfuerzo, evitaremos pequeñas pero muy molestas lesiones (rozaduras, ampollas) y prevendremos otras más importantes (esguinces, fracturas) que pueden echar a perder nuestra salida y ponernos en peligro.

Ten en cuenta...

Recuerda que para caminar en el medio ambiente **no sirve el mismo calzado que usas todos los días**: es algo que se olvida con demasiada frecuencia. Por ello ten en cuenta

El **tipo de suelo** sobre el que caminarás y su estado (piedras, barro...)

La **longitud** y los **desniveles** del itinerario

La **climatología** prevista, en particular el frío y la lluvia.

La **adaptación del pie** al calzado: evita que sea nuevo o esté en mal estado

Y de acuerdo con lo anterior, valora estos aspectos del calzado que vas a llevar:

- el tipo de **suela** (dureza, amortiguación, agarre)
- la **protección del tobillo** que ofrece
- el **aislamiento térmico**
- la **transpiración y/o impermeabilidad**
- la protección **frontal y lateral** del pie

Elige también unos **calcetines** apropiados y lleva un recambio que te permita **mantener secos los pies**. Llevar polainas o pantalones impermeables que eviten que los calcetines se mojen.

2.3 Usar bastones

No son imprescindibles para practicar el senderismo pero su uso tiene **ventajas** que debemos conocer:

- Reducen la carga sobre la espalda y sobre articulaciones como los tobillos, rodillas y cadera
- Aumentan nuestros puntos de apoyo proporcionándonos mayor estabilidad, sobre todo en pendientes y superficies deslizantes
- Hacen trabajar a un gran número de músculos de nuestro cuerpo, mejorando la capacidad cardiovascular y la oxigenación.

La **longitud** ideal del bastón para un desarrollo natural del movimiento es $\frac{2}{3}$ de la estatura del usuario. Piensa también que al usar bastones el ejercicio aumenta y consumimos más energía. Un bastón de senderismo o de marcha puede resultarnos más cómodo por su peso reducido, capacidad de plegado.

2.4 Agua y comida.

La máquina que va a llevarnos y traernos es nuestro cuerpo: ¡dale el combustible que necesita!. Cuando realizamos cualquier actividad física, como el senderismo, nuestro cuerpo demanda agua y alimento.

Piensa que...

El **agua** es un elemento vital, que el cuerpo consume para mantener su actividad, evacuar detritos y refrigerarse. Su consumo insuficiente acarrea uno de los mayores problemas a los que podemos enfrentarnos, la **deshidratación**.

Disponer de agua es fundamental. Beber durante la actividad reducirá nuestro cansancio, evitará la **deshidratación** y nos fortalecerá frente a algunas lesiones

Hay que tener un especial cuidado con los **niños**, en particular en verano, inducirles para que beban antes de que la sed se manifieste

Los **alimentos**, en particular los de rápido aporte energético, proporcionan energía a nuestros músculos y reponen los minerales perdidos a través del sudor y la orina. Su aporte insuficiente provoca **fatiga y debilidad**.

Los alimentos de fácil digestión y rápida asimilación que aportan **energía** (hidratos de carbono, bebidas azucaradas, fruta, frutos secos) resultan muy apropiados... lo que no significa que vaya a perjudicarnos un buen bocadillo de rico embutido. Debemos valorarlo para cada actividad, lo importante es que no falte alimento.

Necesitamos más energía y agua que en un día normal. Un día de excursión puede duplicar el consumo de calorías de un oficinista que practique una hora diaria de tenis y la sed puede ser ya un síntoma de deshidratación

Por norma, acostúmbrate a **beber antes de tener sed y comer en cuanto el hambre aparezca**

Lo que sabemos y lo que no

Cada actividad y cada persona tienen requerimientos diferentes

Siempre hay que llevar agua y no confiar en encontrarla en la ruta.

Cada senderista debe llevar su **cantimplora** o botella, acostumbrarse a consumir con regularidad y rellenarla cuando haya ocasión

Conviene comer bien antes de iniciar la actividad y llevar alimentos de consumo y transporte cómodos

2.5 Protección solar.

En las actividades al aire libre la exposición al sol de nuestra piel y de nuestros ojos suele ser mucho mayor que en nuestra vida cotidiana.

La exposición a determinadas radiaciones solares (los rayos ultravioleta, sobre todo) es acumulativa y puede provocar quemaduras y cáncer de piel.

No olvidaremos...

Evitar la exposición solar en la medida de lo posible, cubriendo la piel con ropa y usando gorros, pañuelos.






Proteger la piel que vaya a estar expuesta al sol **antes y durante** la actividad con **cremas con filtro solar** de factor elevado (FPS 30 o superior). Hacerlo siempre en el caso de los niños y personas de piel clara o sensible.

Proteger los ojos con **gafas de sol** de filtro adecuado (a partir del factor 2; factor 4 en nieve). La radiación solar aumenta con la altura y hasta un 90 % en presencia de nieve. Las nubes no nos protegen ya que dejan pasar el 90 % de la radiación ultravioleta.

Consultar el **índice de radiación ultravioleta (UV)** previsto para la jornada y tener en cuenta que será mayor en altura y con paisajes claros (nieve, roca caliza...). Lo encontraremos en la web de la Agencia Estatal de Meteorología.

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

Índice de radiación ultravioleta

Color	Riesgo	Índice UV
 Verde	Bajo	< 0 - 2
 Amarillo	Moderado	3 - 5
 Naranja	Alto	6 - 7
 Rojo	Muy Alto	8 - 10
 Morado	Extremadamente Alto	> 11

ÍNDICES DE PROTECCIÓN DE LAS GAFAS DE SOL

Nivel filtro	Luminosidad solar	Absorción luz visible (%)	Descripción	Indicaciones
0	Muy baja	0 - 20	Lentes claras o muy ligeramente coloreadas	Estética y confort. Tiempo cubierto, niebla, viento, polvo
1	Baja	20 - 55	Lentes ligeramente coloreadas	Uso urbano
2	Media	57 - 81	Lentes medianamente coloreadas	Paseo, golf, tenis
3	Fuerte	82 - 91	Lentes oscuras	Niños. Playa y montaña
4	Muy fuerte	92 - 97	Lentes muy oscuras	Deportes acuáticos y alta montaña

2.6 Botiquín.

Un botiquín de campaña pesa y ocupa poco pero puede ser de gran utilidad. Te ayudará a afrontar contratiempos bastante habituales como:

- erosiones y cortes
- rozaduras del calzado o la mochila
- picaduras de insectos y reacciones alérgicas
- pequeños golpes, torceduras...



A tener muy en cuenta.

Llevar siempre en tu botiquín los **prospectos** de todos los medicamentos o un resumen de sus indicaciones y dosis.

Renovar periódicamente tu botiquín y revisar las fechas de **caducidad**.

Que el botiquín es para tu **uso personal**.

Que el botiquín es para tu **uso personal**

Qué podemos llevar

Te recomendamos que incluyas en tu **botiquín**:

Analgésico, para el dolor en general y para bajar la fiebre: paracetamol

También un analgésico más fuerte para dolores más fuertes (muelas, apendicitis, fracturas...): comometamizol

Para la diarrea: loperamida

Para la tos: codeína

Para reacciones alérgicas leves: dexclofeniramina.

Para las náuseas y vómitos: metoclopramida

Algún antiácido para el ardor o dolor de estómago.

Colirio para calmar y limpiar los ojos de afecciones por el sol, el viento...

Para la limpieza de heridas.

un tubito de 10 ml de suero fisiológico

povidona yodada como solución antiséptica

dos vendas compresivas elásticas de 5 cm

esparadrapo

gasas estériles
una gasa engrasada para poner en una herida antes de taparla
tiritas
una pinza pequeña
una pinza pequeña
tijeras
agujas estériles.

Para prevenir otros problemas

pastillas de glucosa (agotamientos)
sales minerales (deshidrataciones)
algún alimento energético (cansancios extremos)
pastillas para potabilizar el agua.
una manta térmica (para abrigar a heridos)
guantes estériles
crema solar de protección total (para quemaduras, heridas)

2.7 Orientarse.

Hasta los mejores montañeros... ¡se pierden!
Tú no vas a ser una excepción así que, mejor vete preparado.

Hay salidas muy sencillas, que no requieren herramientas de orientación. Para el resto, incluso por itinerarios balizados, lo mejor es un mapa detallado y una brújula. El GPS es un buen complemento pero necesita cobertura, batería y... puede estropearse.

No olvides llevar...

Cartografía de la zona, mejor cuanto más actualizada y **detallada** (escala 1:40.000, 1:25.000...)

Brújula, permite orientarse en cualquier lugar y situación.

Si disponemos de uno, el **GPS** será un complemento muy útil .

Familiarizarse con:

La interpretación de los **mapas**, el uso de la **brújula** y del **GPS**. Dedicar también tiempo a aprender a manejarlos. El mapa es una herramienta fundamental para el senderista... si sabemos leerlo bien. **Juega con los mapas** para familiarizarte, sobre todo si estás con niños, así ellos aprenderán también a interpretarlos.

Y tanto para el GPS como para el teléfono móvil no olvides que: un **golpe** puede inutilizarlos y ¡las **baterías** se agotan!

Además de en las **guías** y **manuales** sobre orientación, también encontrarás información de interés en la **web**

2.8 Para comunicarse.

Cuando ocurre una emergencia, estar comunicado puede resultar vital. Por ello, en nuestras salidas es imprescindible llevar teléfono móvil (preferible con Whatsapp) y contactar de inmediato con el **112**

Nos ayudará...

Llevar el **móvil** y completamente **cargado** y **apagado** durante la actividad para no consumir la batería. Encenderlo de vez en cuando para comprobar la cobertura.

Saber que el número de emergencias **112** es válido en toda la Unión Europea pero no es un número mágico: necesitarás **cobertura** (de cualquier compañía, nacional o europea) para poder contactar, por lo que hay que saber siempre dónde está el punto más cercano donde la haya.

Un **silbato** para ayudar a nuestra localización

Un **chaleco** reflectante hacernos más visibles

Una **linterna** o **frontal** para ver y hacernos ver

Conocer el código internacional de **señales de socorro** para comunicarnos a distancia

Antes de salir... comprueba si llevas todo lo necesario

2.9 Lista general de cosas a tener en cuenta. (Verificar antes de salir).

Esta puede ser una **lista general** de las cosas a tener en cuenta. Puedes adaptarla a tus necesidades y guardarla para tenerla como referencia antes de cada salida:

- Ropa de abrigo y cortavientos
- Impermeable
- Calzado adecuado y calcetines de repuesto..
- Cantimplora o botella de agua
- Comida suficiente
- Crema de protección solar
- Gafas de sol
- Gorro o pañuelo para cubrir la cabeza.
- Botiquín de campaña
- Brújula
- GPS con batería cargada y de repuesto
- Linterna o frontal autocargable o con pilas/baterías de repuesto
- Teléfono móvil con batería cargada (y de repuesto si la tienes)
- Silbato
- Chaleco reflectante
- Bastones

3 ACTUA CON PRUDENCIA.

- El senderismo puede considerarse una actividad de riesgo ¡no nos podemos relajar!
- Hay muchos tipos de senderismo, con más o menos dificultades técnicas, duración, etc.
- Si no planificamos, nos equipamos ni tomamos precauciones asumiremos riesgos que puede tener consecuencias fatales
- Practica el senderismo con seguridad.
- En las decisiones que tomemos... podemos ponernos en peligro, provocar o agravar un contratiempo.
- No te separes ni dejes solo a nadie.
- Actúa siempre con prudencia y sentido común.

3.1 Normas generales de las salidas

3.2 Comer, beber, protegerse del sol.

3.3 Aprender a orientarse. Usa los mapas y comprueba los tiempos de marcha.

3.4 Comprobar la situación atmosférica

3.1 Normas generales de las salidas

Es importante...

- Empezar a **buena hora**
- Valorar a todos los **miembros del grupo** de forma constante
- **No separarse** del grupo ni dejar a nadie solo
- Tener en cuenta las **alternativas** más cortas
- **Beber**, comer y protegerse del sol adecuadamente
- Usar los **mapas** y comprobar los horarios
- Comprobar que la **meteorología** no supone un riesgo
- Empieza a buena hora
- Mejor **que el tiempo nos sobre** a que tengamos que apurarnos para llegar.
- El inicio debe guardar relación con la actividad y con los objetivos que nos hayamos marcado.



Ten en cuenta que en la hora de salida...

- El senderismo con seguridad no exige madrugar siempre mucho, pero iniciar la marcha a buena hora nos facilitará las cosas.
- La planificación de horarios y el sentido común nos dirán la hora adecuada. Ante la duda, mejor que sobren tiempo y horas de luz.

- Disponiendo de más **horas de luz**, tendremos más tiempo efectivo para completar la ruta
- En verano, podremos aprovechar las horas de menos **calor** y descansar luego, cuando las temperaturas suban a partir del mediodía.
- Ante un incidente, disponemos de más horas para recibir **ayuda** o para llegar a destino y evitar así situaciones indeseables como vernos obligados a **pernoctar**.
- Sí, iniciar temprano la marcha puede resultar incómodo pero, además de los comentados, tiene recompensas como la de poder aprovechar uno de los mejores momentos para la práctica de la fotografía
- El mejor senderista es el que siempre **madruga** para iniciar la marcha con la **salida del sol**.
- En verano no es conveniente salir tarde para hacer una travesía larga, pueden producirse golpes de calor que pueden ser peligrosos.

Valorar a los componentes del grupo

- Cada persona es... un mundo. Presta atención durante toda la actividad a todos los integrantes del grupo Evalúa su motivación y su estado físico. Pon especial cuidado en los niños. Así te asegurarás de que todos tengáis un buen camino
- Conviene seleccionar a las personas que encabezan la marcha. **Hay que situar delante a las personas con progresión más lenta** para que el grupo se adapte a su ritmo... y nunca hacer lo contrario
- Las necesidades de agua y de alimento son distintas para cada persona. Hay que comprobar que estamos suficientemente **alimentados e hidratados** durante la marcha, sobre todo en el caso de los niños
- Si alguien tiene problemas Hay que contar con la opinión del afectado y evaluar su estado. Valorar las alternativas al recorrido previsto y elegir siempre la opción mas prudente.
- **No te separes ni dejes solo a nadie**. Si sufrimos un percance, mejor estar acompañados. Dejar sólo a alguien suele ser el origen de problemas mayores. Es más fácil que una persona sola se desoriente o tome una decisión equivocada
- Hemos de prestar especial atención a la presencia de **niños** en el grupo. Durante su desarrollo hay que controlar su grado de motivación, protección solar, hidratación, alimentación, aparición de algún problema vinculado a la marcha (rozaduras...), etc



Cuidado sobre todo..

- Cuando se reduce la **visibilidad** por la niebla, la espesura de la vegetación, la lluvia o la escasez de luz
- En los **tramos más peligrosos**, donde puedan producirse **caídas** (desniveles, cursos de agua...)
- Con los **niños** a los que, como siempre, hay que dedicar una especial atención

Toma precauciones al dividir al grupo

- Una de las situaciones que puede generar mayor peligro es la **división de un grupo**. La mejor recomendación es **no dividirlo nunca**.
- Si se divide el grupo en cada subgrupo tiene que haber **gente capaz** de conducir ambos grupos al destino.
- Igualmente, debemos evitar **dejar sola a una persona**. Es muy habitual que la persona se canse de la espera y haga algo no acordado, como **regresar sola**, sin esperar al grupo. Las posibilidades de caer en situaciones de **nerviosismo** y **desorientación** se multiplican
- Si antes de llegar a destino un miembro del grupo está agotado, lo mejor es que se quede descansando y si es necesario realizar una marcha más lenta deberá estar por varias personas con alguien capaz de conducir al grupo hasta el final.

Tomar la decisión de terminar la marcha ante cualquier contratiempo.

¡Sé siempre prudente, no te la juegues!

- Lo importante es disfrutar del medio, si no podemos culminar hoy la ruta lo haremos otro día.
- Hay que prever siempre itinerarios alternativos y, ante un contratiempo, elegir el más corto. Tener previsto una vía de escape.
- Daremos marcha atrás cuando las circunstancias lo aconsejen.
- Si surge un **imprevisto**, hay que valorar los objetivos e itinerarios alternativos de la excursión, elegir la ruta más corta o regresar. No importa si hoy no llegamos hasta donde queríamos, otro día será. Elige siempre la opción más sensata.

Toma buena nota

- Antes de tomar una decisión, valora los **itinerarios alternativos** y los **horarios de ida y de vuelta**
- Ante la duda, elige siempre la **opción más corta** y/o **segura**. **Dar marcha atrás** no es ningún fracaso: hazlo si piensas que es lo más razonable en ese momento.
- Evalúa al **grupo** y si alguien no va bien, considera las alternativas al objetivo inicial de la salida

Piensa que... Conforme avanza el día

- Aumenta el **agotamiento** y, normalmente, disminuyen nuestras **reservas de comida y agua**
 - Se reducen las **horas de luz** y la **temperatura ambiente**
 - Muchas pequeñas **dolencias** tienden a agravarse
- Hay que tener una previsión del horario de ida y el de vuelta, así como de los tiempos intermedios en la ruta para poder valorar si los estamos cumpliendo y tomar decisiones ante un contratiempo que nos dificulte seguir con el plan inicial.

3.2 Comer, beber, protegerse del sol.

- El ejercicio físico y el contacto con el medio aumentan nuestro metabolismo: necesitamos mayor aporte de agua y de energía
- El sol nos da calor y luz pero también radiaciones que pueden dañar nuestra piel y nuestros ojos
- El senderismo nos sitúa frente a las **agresiones del medio**, que actúan sobre nosotros conjuntamente (cambios de temperatura, exposición al sol, trabajo muscular...).

- En la **montaña** y con la **altura** se acentúan estos factores. Necesitamos más protección, hidratación y energía.
- Con la **altitud** disminuye la **densidad del aire**, reduciéndose la presencia de oxígeno por lo que el **esfuerzo** necesario es mayor.
- También aumenta la **radiación solar**
- El **sol** puede ser un silencioso enemigo que nos estropee la jornada provocándonos insolaciones, quemaduras y problemas de visión.
- Hay que llevar siempre **gafas de sol**, cubrir y **proteger la piel**, en especial la de los **niños**. Recuerda que los paisajes o el entorno claro (roca caliza, nieve, masas de agua) tienen un **efecto espejo** que multiplica la radiación solar



3.3 Aprender a orientarse . Usa los mapas y comprueba los tiempos de marcha.

- El mapa y la brújula son insustituibles para orientarnos en el medio, utilízalos y comprueba con ellos que estás cumpliendo los horarios previstos.
- El GPS puede ser un buen complemento de los anteriores, pero no dependas sólo de él.
- Aprovecha las salidas para practicar la orientación. Hazte con el plano, guía, folleto sobre la ruta.
- Cada salida es una **oportunidad** para mejorar nuestro conocimiento de los mapas y de las herramientas de orientación, para **enseñar** su interpretación y su uso a otros, en especial a los niños
- Podemos aprovechar las **paradas** para estudiar el mapa, jugar a reconocer elementos en el paisaje y comprobar con la brújula su orientación
- Durante la marcha hay que comprobar periódicamente con el **mapa** y la brújula que estamos siguiendo la ruta. Eso dará seguridad a nuestra salida. Lo mejor es convertirlo en una rutina y hacer que en la consulta del mapa y el uso de los instrumentos de orientación (brújula, GPS) participen los miembros del grupo.

3.4 Comprobar la situación atmosférica.

- Antes de tomar una decisión, comprueba la evolución de la meteorología.
- Hoy la información disponible es bastante fiable pero las variaciones a nivel local pueden ser importantes.
- Aprende a interpretar el tiempo: acostúmbrate a observar e identificar las señales que anticipan los cambios.
- Puedes **consultar el tiempo** también durante la salida (teléfonos de información, internet) para informarte sobre su evolución
- Es mejor **prever las dificultades** (frío, viento, lluvia) a que éstas nos sorprendan.
- Las **variaciones meteorológicas** (temperatura, viento, humedad) en la montaña pueden ser muy **repentinas y acusadas**

- En la montaña Hay una menor **densidad del aire** (menos cantidad de oxígeno) y la **radiación solar** es mayor
- No hacer caso a la meteorología nos puede situar antes estos problemas inesperados
 - tener que caminar con **barro**, lo que reducirá nuestra marcha y la hará más dura
 - **mojarnos** los pies y el resto del cuerpo, con todas las consecuencias que pueda tener
 - tener **problemas de visión** por el viento o la radiación solar
 - pasar mucho **frío**
 - sufrir **deshidratación**
- Aunque vayamos equipados, siempre hay que atender a la evolución de la meteorología y tomar decisiones en consecuencia porque puede invalidar nuestra previsión de horarios y generarnos problemas importantes.

4- Y SI ALGO NO SALE BIEN

- Hay que estar preparado y reaccionar adecuadamente si sufrimos un accidente o algún otro percance
- Cuando eso ocurra: mantén la calma, piensa y luego actúa
- Recuerda también que puedes pedir ayuda.
- Si ocurre un **accidente** en una salida, lo más urgente es intentar llevar al herido a un centro médico. Cada situación requiere actuar de una manera distinta; hay que evitar poner en peligro a más miembros del grupo y consultar en el teléfono de emergencia antes de tomar decisiones arriesgadas o que puedan agravar el estado del herido

4.1 Proceso de actuación. Sigue un orden.

4.2 Ayuda externa 112

4.3 Señales de socorro

4.1 Proceso de actuación. Sigue un orden

- **Analiza** la situación
- **Protégete**, protege al herido y al resto del grupo
- Examina y auxilia y al **herido**
- Valora si necesitas **ayuda externa**
- Si es necesario, recopila la **información** sobre el incidente y pide ayuda al **112**. Si no tienes **cobertura**, recuerda cuál ha sido el último lugar donde la había y desplázate allí
- Pon en práctica tus conocimientos de **primeros auxilios** y haz uso del **botiquín**



Analiza la situación y asegura al grupo

- Estudia la situación con la mayor serenidad
- Asegúrate tú y al resto del grupo, considera si persiste algún peligro
- Evalúa el estado de los heridos y del resto del grupo

Recuerda que...

- **Mantener la calma** en situaciones de emergencia nos ayudará a actuar acertadamente
- Hay que procurar la **seguridad** de todo el grupo
- Los **niños** son más vulnerables: asegúrate de atenderlo y de que están fuera de peligro
- Piensa en los **recursos** a tu alcance y en la **evolución** previsible de las circunstancias que te rodean
- Cuando se produce una caída o un accidente, hay que **actuar** deprisa, no hay que demorarse pero, antes de actuar, hay que mantener la calma y analizar la situación del herido y la del grupo

Protége y asiste al herido

- Protege al herido, examínalo y préstale los primeros auxilios.
- No descuides tu protección y la del resto del grupo antes nuevas incidencias.
- **Examinar** adecuadamente al herido
 - Respiración
 - Nivel de consciencia
 - Heridas
 - Posibles fracturas **Estabilizar** su situación, **tranquilizarle** y **aliviarle** en la medida de tus conocimientos y posibilidades (botiquín)
 - No administrarle ningún **medicamento** sin la seguridad absoluta de que puedes hacerlo

4.2 Ayuda externa 112

Avisa al 112

- No lo dudes, si la situación es de emergencia, avisa cuanto antes al teléfono de emergencias 112
- La petición de ayuda debe hacerse con la mayor **rapidez y precisión**.
- Recuerda que una asistencia a tiempo puede **salvar** vidas
- Antes de llamar, recopila toda la **información** que pueda ser útil para quien va a prestarte ayuda para ser mas efectivo.
 - Identidad, edad y número de heridos
 - Lugar y circunstancias del accidente
 - Si el accidentado: responde, sangra, respira o tiene dolor
 - Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente.
- Comprueba periódicamente durante la marcha si tienes cobertura del teléfono y apaga el móvil para reservar la batería.

Prepara el rescate y facilítalo.

Si has solicitado ayuda, procura mantenerte en contacto con los equipos de rescate y facilitar su trabajo

Una vez hayas solicitado la ayuda con la mayor precisión, **preocúpate por:**

- Permanecer **localizado** para poder dar información complementaria al equipo de rescate

- Elegir el **lugar más apropiado** para el socorro: buscar un espacio amplio para el rescate aéreo, considerar las maniobras y los itinerarios de acceso posibles del equipo de rescate...
- **Señalizar** el lugar del rescate para hacerlo bien visible
- **Llamar la atención** del equipo de rescate, hacer señales amplias, exageradas: cuando nos localicen, hacer con el cuerpo la señal internacional de solicitud de ayuda ("Y")
- Seguir fielmente las **instrucciones de los socorristas**: tener el equipo recogido, no moverse junto al helicóptero...
- Si tenemos ocasión, podemos **duplicar el aviso** pero subrayando que ya hemos dado uno para que no lo confundan con un nuevo caso.



4.3 Señales de socorro

Existe un código internacional de **señales de socorro** que debemos conocer para poder comunicarnos a distancia con un tercero o con un equipo de rescate (ver viñeta)



- Además, cuando lancemos un **mensaje de alerta**, debemos ser claros y concisos, comunicando estos datos:
- Identidad, edad y número de heridos
- Lugar del accidente
- Si el accidentado: responde, sangra, respira o tiene dolor
- Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

¡Objetivo cumplido! Enhorabuena!

Si has llegado hasta aquí es porque eres un senderista preocupado por tu seguridad y la de quienes te acompañan

Comparte este pequeño viaje que acabas de realizar con otros amigos y amigas senderistas, te lo agradecerán

Y no olvides que lo más importante es:

¡disfrutar del medio... con seguridad

