

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

El material y equipo 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 actuar en caso de accidente.

Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas y 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.

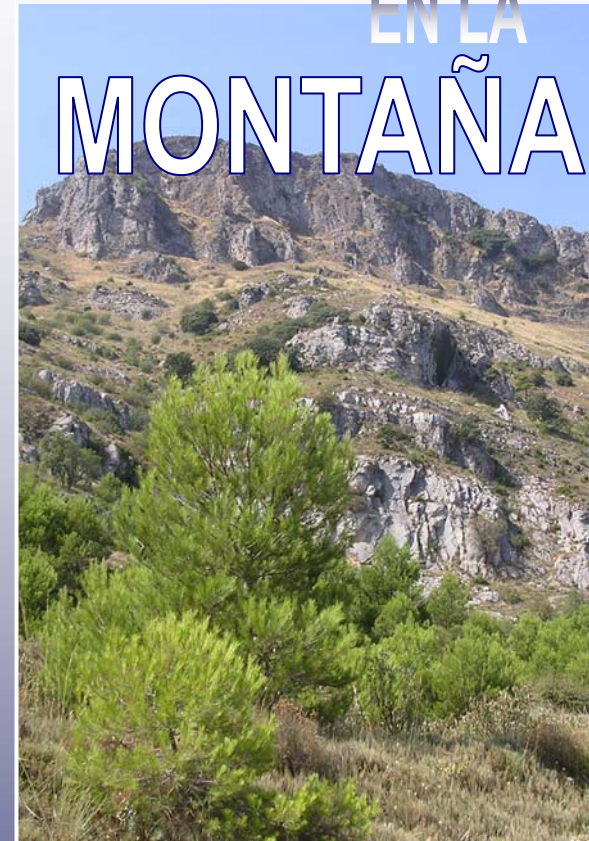
Diviértete pero sé siempre prudente. Vela por tu seguridad y la de tus compañeros. Sé solidario.

EN CASO DE EMERGENCIA

El Teléfono
112
te escucha



SEGURIDAD EN LA MONTAÑA



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



FEDERACIÓ D'ESPORTS DE
MUNTANYA I ESCALADA DE
LA COMUNITAT VALENCIANA

Apart correus 3. Carrer Marià Luiña, 9. 03201 - Elx
Teléfono 96 543 97 47. www.femecv.com - federación@terra.es

LA PREVENCIÓN EN MONTAÑA

Debemos ser conscientes de los peligros que entraña la práctica de los deportes de montaña, esto nos ayudará a identificarlos y poder adoptar las medidas adecuadas para hacerles frente y realizar una actividad segura.

Básicamente en la práctica de deportes de montaña se está expuesto a una serie de peligros que podemos definir como:

PELIGROS OBJETIVOS:

Derivados de los procesos naturales intrínsecos al medio de montaña y que debemos saber reconocer según el itinerario a recorrer: caída de piedras, temperaturas extremas, niebla, aumento de caudales imprevistos por lluvias torrenciales, ...



El uso del casco se hace imprescindible en algunas actividades de montaña

PELIGROS SUBJETIVOS:

Son aquellos provocados por la actuación de cada persona según sus capacidades físicas y psicológicas. El sobreestimarnos, los errores de apreciación, enfermedades y lesiones, la formación insuficiente y la preparación física inadecuada son algunos de ellos.

Los peligros objetivos no podemos evitar que sucedan, pero preverlos valorando la información que tengamos disponible antes y durante la actividad lo que evitará seamos víctimas de ellos. El evitar los peligros subjetivos radica en el conocimiento real de nuestras capacidades y abordar las actividades acordes a ellas.

En la Comunidad Valenciana, conviene tener en cuenta:

LLUVIA

La lluvia puede originar inundaciones repentinas, desprendimientos de tierra, y con temperaturas bajas, superficies heladas.

NIEVE

La nieve en pequeñas cantidades produce superficies resbaladizas que requieren de calzado adecuado.

RADIACIÓN SOLAR

Muy peligrosa, no hay que menospreciar los daños que puede producir la radiación solar sobre el cuerpo. Usa filtros solares de alta protección para tu piel y usa gafas solares de calidad.

RAYOS

- Evita árboles, rocas, cabañas aisladas y superficies de agua.
- Busca refugio en el bosque denso y aléjate de crestas y aristas.
- Si no hay otra posibilidad, siéntate en cuclillas con las manos en las rodillas alejado de lugares prominentes.

TEMPERATURA

Atención a las variaciones de temperatura entre las zonas costeras y las montañas interiores, puede existir una fuerte variación de temperatura a poca distancia lineal, provocada por la diferencia de altitud (Aprox. 0'6 °C menos por cada 100 mts de altitud positiva)

TORMENTAS

Con su acompañamiento de descargas eléctricas y chubascos de lluvia, nieve o granizo suponen un peligro que, en ocasiones, se presenta de forma súbita y seguido de bruscos descensos de temperaturas.

VIENTO

Los cambios bruscos de dirección y fuerza del viento tan habituales en la montaña aumentan, en muchos casos, la sensación térmica.

Analiza las zonas de paso, si son venteadas y cual será el viento dominante.

VISIBILIDAD

La reducción de la visibilidad dificulta o impide la orientación y puede ser fuente de accidentes. Sus causas: fuertes precipitaciones y la aparición de niebla.



Una mochila cómoda es necesaria para la práctica del senderismo

El uso de una vestimenta, calzado y afeitamiento adecuado al recorrido es vital para minimizar los riesgos de caídas, fatigas y lesiones durante la práctica del senderismo. Así como aumentar la sensación de bienestar durante la práctica de los deportes de montaña.

EN CASO DE ACCIDENTE

1. No pierdas la calma.
2. Verifica el estado del accidentado: está consciente, respira, tiene hemorragias, posibles fracturas, etc.
3. Mover lo menos posible al accidentado, sobretodo si su estado se considera grave.
4. No abandonar al accidentado y en caso necesario (solicitar ayuda) hay que ubicarlo en un lugar seguro y cómodo. **Todo montañero debería salir al monte con un teléfono móvil, ya que en la mayoría de los casos es la forma más ágil de solicitar ayuda. El número de emergencias es: 112**
5. Informe del lugar exacto del accidente, así como formas y modos de acceso al mismo.
6. Si se practican los primeros auxilios hay que tener la precaución de mover lo menos posible a la persona accidentada, sobre todo si su estado se prevé que es grave, o si pudiesen existir posibles lesiones de columna.

