

PLAN DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

FEMECV
2023

FECHA	MODIFICACIÓN/REVISIÓN
30.06.2023	Redacción inicial del Plan General de Seguridad y Emergencias

ÍNDICE

	Pág.
0. Identificación de la entidad.	6
1. Contexto.	6
1.1. Contexto externo.	6
1.2. Contexto interno.	16
2. Partes interesadas.	20
3. Requisitos legales.	21
4. Ámbito.	22
5. Política de seguridad.	23
6. Objetivos.	25
7. Organización de la prevención.	25
7.1. Funciones de la vocalía de seguridad y salud.	25
7.2. Funciones del presidente de la FEMECV.	26
7.3. Funciones de las vocalías, comités y personal de la FEMECV.	27
7.4. Funciones del personal técnico, personal voluntario y de las personas deportistas.	27
8. Gestión del riesgo.	28
8.1. Evaluación de riesgos genérica.	29
8.2. Evaluación de riesgos específica.	33
8.3. Evaluación de riesgos dinámica.	34
9. Tratamiento del riesgo y planificación preventiva.	36
9.1. Programación.	38
9.2. Temporalización y horarios.	42
9.3. Personal técnico y voluntariado.	42
9.4. Ratio y grupo máximo.	48
9.5. Nivel de dificultad.	48
9.6. Predicción meteorológica.	49
9.7. El equipo y material.	49
9.8. Competencia de los participantes.	51
9.9. Plan de contingencias y condiciones de suspensión.	52
9.10. Salud deportiva.	54
9.11. Instalaciones deportivas en montaña.	59

9.12. Información a participantes y usuarios/as.	63
9.13. Control de las personas participantes durante las actividades.	68
9.14. Medidas de protección.	69
9.15. Técnicas de progresión.	70
9.16. Técnicas de conducción en actividades guiadas.	71
9.17. Técnicas de orientación y navegación terrestre.	72
9.18. Nutrición e hidratación.	72
9.19. Observación meteorológica.	74
9.20. Vivac o acampada.	74
9.21. Plantas, animales, insectos y parásitos.	75
9.22. Seguridad vial.	76
9.23. Uso de herramientas cortantes o contundentes (palas, sierras, cuchillos).	79
9.24. Uso del fuego y prevención de incendios.	80
9.25. Manipulación de petates o cargas pesadas.	82
9.26. Conflictos interpersonales.	82
9.27. Comunicaciones.	83
9.28. Personas con necesidades especiales.	83
10. Preparación y respuesta ante emergencias.	84
10.1. Objetivos.	84
10.2. Personal.	84
10.3. Comunicaciones operativas.	88
10.4. Medios sanitarios.	92
10.5. Medios de evacuación terrestre.	94
10.6. Seguros contratados.	94
10.7. Procedimientos de actuación.	95
10.8. Activación del Plan de Emergencia.	95
10.9. Respuesta a los medios de comunicación.	96
10.10. Coordinación con el Sistema de Protección Civil.	96
10.11. Investigación de accidentes.	97
11. Implantación del Plan de Seguridad y Emergencias.	99
11.1. Formación y capacitación.	99
11.2. Información.	104

11.3. Programa de ejercicios y simulacros.	110
11.4. Programa de mantenimiento de recursos materiales.	114
11.5. Revisión y actualización del Plan.	116
Anexo 1. Procedimiento de actuación en caso de accidente	118
Anexo 2. Procedimiento de actuación en caso de extravío	128
Anexo 3. Procedimiento de actuación en caso de incendio forestal	134

0. Identificación de la entidad.

Nombre:	Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEME CV)
CIF/VAT:	G-032933297
Centro docente	Centre Autoritzat d'Ensenyaments Esportius FEME CV (código: 03020162)
Dirección:	Calle Campaners, 36, bajo
Municipio:	València
Provincia:	Valencia
Código Postal:	46014
Presidente:	Carlos Ferrís Gil
Correo electrónico:	oficina.valencia@femecv.com
Web:	www.femecv.com
Teléfono:	963 571 822 (València) / 965 439 747 (Elche) / 694 43 66 89

1. Contexto.

La FEME CV es una federación deportiva autonómica sin ánimo de lucro que se dedica a la organización de competiciones oficiales, de entrenamientos deportivos, de enseñanzas y de actividades de promoción y difusión de los deportes de montaña incluidos en sus estatutos.

1.1. Contexto externo.

1.1.1. Normativa relacionada con la seguridad en los deportes de montaña.

- **Normativa deportiva general:**
 - Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del deporte.
 - Ley 2/2011, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana.
 - Real Decreto 849/1993, de 4 de junio, por el que se determina las prestaciones mínimas del seguro obligatorio deportivo.
 - Real Decreto 1591/1992, de 23 de diciembre, sobre disciplina deportiva.
 - Decreto 2/2018, de 12 de enero, del Consell, por el que se regulan las entidades deportivas de la Comunitat Valenciana.
- **Normativa sobre protección de la salud y lucha contra el dopaje:**
 - Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva.
- **Normativa de lucha contra la violencia en el deporte:**

- Ley 19/2007, de 11 de julio, contra la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte.
- Real Decreto 203/2010, de 26 de febrero, por el que se aprueba el reglamento de prevención de la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte.
- **Normativa de profesiones del deporte:**
 - Ley 2/2022, de 22 de julio, de ordenación del ejercicio de las profesiones del deporte y la actividad física en la Comunitat Valenciana.
- **Normativa de voluntariado deportivo:**
 - Ley 45/2015, de 14 de octubre, de voluntariado.
 - Ley 4/2001, de 19 de junio, de la Generalitat Valenciana del voluntariado.
- **Normativa de espectáculos públicos y actividades recreativas:**
 - Ley 14/2010, de 3 de diciembre, de la Generalitat, de espectáculos públicos, actividades recreativas y establecimientos públicos.
 - Real Decreto 2816/1982, de 27 de agosto, por el que se aprueba el reglamento general de policía de espectáculos públicos y actividades recreativas.
 - Decreto 159/2017, de 6 de octubre, del Consell, por el que se regula la instalación y uso de desfibriladores automáticos y semiautomáticos externos fuera del ámbito sanitario, en la Comunitat Valenciana.
 - Decreto 143/2015, de 11 de septiembre, del Consell, por el que aprueba el reglamento de desarrollo de la Ley 14/2010, de 3 de diciembre, de la Generalitat, de espectáculos públicos, actividades recreativas y establecimientos públicos.
- **Normativa de prevención de riesgos laborales:**
 - Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales.
 - Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
 - Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
 - Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el reglamento de los servicios de prevención.
 - Orden de 9 de marzo de 1971 por la que se aprueba la ordenanza general de seguridad e higiene en el trabajo.
- **Normativa de protección civil:**
 - Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.
 - Ley 13/2010, de 23 de noviembre, de la Generalitat, de protección civil y gestión de emergencias.
 - Resolución de 16 de diciembre de 2020, de la Subsecretaría, por la que se publica el Acuerdo del Consejo de Ministros de 15 de diciembre de 2020, por el que se aprueba el Plan Estatal General de Emergencias de Protección Civil.
 - Decreto 119/2013, de 13 de septiembre, del Consell, por el que aprueba el Plan Territorial de Emergencia de la Comunitat Valenciana.
 - Decreto 81/2010, de 7 de mayo, del Consell, por el que aprueba el Plan Especial ante el Riesgo de Inundaciones en la Comunitat Valenciana.

- Decreto 163/1998, de 6 de octubre, del Gobierno Valenciano, por el que se aprueba el Plan Especial Frente al Riesgo de Incendios Forestales de la Comunidad Valenciana
- Procedimiento de Actuación frente al Riesgo de Nevadas en la Comunidad de Valencia.
- **Normativa de enseñanzas deportivas de régimen especial:**
 - Real Decreto 702/2019, de 29 de noviembre, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo en Barrancos, Técnico Deportivo en Escalada y Técnico Deportivo en Media Montaña y se fijan sus currículos básicos y los requisitos de acceso.
 - Real Decreto 701/2019, de 29 de noviembre, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña y Técnico Deportivo Superior en Escalada y se fijan sus currículos básicos y los requisitos de acceso.
 - Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial.
 - Decreto 39/2008, de 4 de abril, del Consell, sobre la convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos y sobre los derechos y deberes del alumnado, padres, madres, tutores o tutoras, profesorado y personal de administración y servicios.
 - Resolución de 15 de julio de 2022, del secretario autonómico de Educación y Formación Profesional, por la cual se dictan instrucciones en materia de ordenación académica y de organización de la actividad docente en los centros que imparten enseñanzas deportivas de régimen especial en la Comunidad Valenciana, durante el curso 2022-2023 (y las que se aprueben posteriormente).
- **Normativa de espacios naturales:**
 - Decreto 179/2004, de 24 de septiembre, del Consell de la Generalitat, de regulación del senderismo y deportes de montaña de forma compatible con la conservación del medio natural.

1.1.2. Estándares y buenas prácticas de seguridad en los deportes de montaña.

- UNE-ISO/TR 21102:2015. Turismo activo. Líderes. Competencia del personal.
- UNE-ISO 21101:2015. Turismo activo. Sistema de gestión de la seguridad. Requisitos.
- UNE-ISO 21103:2015. Turismo activo. Información para los participantes.

1.1.3. Competidores.

En el sector de las federaciones deportivas las principales competidoras son las federaciones valencianas de atletismo, espeleología, triatlón y orientación. Así mismo, también hay personas jurídicas constituidas como entidades sin ánimo de lucro, que no están vinculadas a la FEMECV ni son federaciones deportivas, y que organizan y guían actividades competitivas y no competitivas (lúdicas, recreativas, deporte salud) en deportes de montaña abiertas al público.

Los deportes de montaña se realizan principalmente en el medio natural montañoso, y es un entorno en el que se producen conflictos de uso y acceso con otras federaciones deportivas y colectivos de usuarios, como las federaciones, sociedades y cotos de caza, y los propios cazadores; o

los ciclistas de bicicleta de montaña, así como las entidades que se dedican a señalizar rutas para bicicleta de montaña.

Por otra parte, en la Comunitat Valenciana hay más de 500 empresas de turismo activo registradas en Turisme Comunitat Valenciana, entre las que hay muchas que organizan y guían actividades propias de los deportes de montaña, sobre todo barranquismo, escalada, senderismo, y vías ferratas. Además, están todas aquellas empresas de turismo activo establecidas en otras comunidades autónomas o en el extranjero, que prestan libremente sus servicios en la Comunitat Valenciana. No obstante, hay un elevado porcentaje de empresas y guías que ofrecen comercialmente actividades de montaña de forma clandestina.

El sector público, como municipios, mancomunidades, comarcas, diputaciones provinciales, e incluso consellerías de la Generalitat Valenciana, organizan y promueven actividades turísticas, lúdicas, recreativas e incluso terapéuticas o rehabilitadoras, que implican algunas de las modalidades de los deportes de montaña.

1.1.4. Infraestructuras e instalaciones de uso público.

La mayoría de montañeros/as tienen su residencia habitual en zonas urbanas alejadas de las montañas, con lo que se hace necesario el desplazamiento en transporte terrestre, normalmente por carretera. La **red de carreteras autonómica** comprende 2.742,8 km, de los cuales 310,6 km son vías de gran capacidad y 2.432,3 son carreteras convencionales. En el año 2021 se registraron 2.595 accidentes de tráfico en las carreteras de la Generalitat Valenciana, sobre todo en carreteras convencionales, de los cuales 1.060 fueron con víctimas, que dieron como resultado 25 personas fallecidas, 125 heridos graves y 1.312 heridos leves, suponiendo un incremento medio anual de entre el 3% y el 5% desde 2011. Las salidas de vía suponen un 36% de los accidentes con víctimas, seguido de la colisión frontolateral o lateral, aunque los peatones representan un 2% de los accidentes con víctimas en la red de carreteras de la Generalitat Valenciana.

La práctica de los deportes de montaña requiere determinadas **instalaciones deportivas y sus correspondientes equipamientos deportivos**, desde senderos y caminos, vías de escalada, vías ferratas o barrancos equipados, hasta refugios de montaña. El artículo 83.3 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana, se refiere específicamente a los “espacios deportivos en el medio natural” como un tipo de instalación deportiva y que, además, por su propia naturaleza son de uso público. Sin embargo, no ha existido ningún desarrollo de las mismas, ni a nivel reglamentario ni técnico, a pesar de que “corresponde a la Generalitat definir, diseñar y aplicar la política deportiva en materia de instalaciones y equipamientos deportivos” (art. 89 de la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana).

El resultado de la expansión incontrolada de instalaciones deportivas en la montaña puede ser conflictivo, tanto en aspectos medioambientales, como de accesibilidad y de seguridad de dichas instalaciones. Los senderos homologados por la FEMECCV disponen de un inventario y proceso de revisión de la calidad, conforme al *Manual de señalización de senderos GR®, PR® y SL®* (FEDME, 2018), tanto antes de homologarlos como periódicamente. En cambio, el resto de instalaciones

deportivas se han ido creando por equipadores y entidades, siguiendo criterios heterogéneos y, frecuentemente, sin un seguimiento y mantenimiento, lo que suele conllevar que se encuentren deteriorados y en mal estado de conservación para una práctica deportiva segura. El Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña de la FEMECCV (2021) tiene como objetivo a largo plazo mejorar la seguridad de las instalaciones deportivas en montaña.

El 40% del territorio terrestre de la Comunitat Valenciana se encuentra protegido por razones de conservación medioambiental. La normativa medioambiental regula el acceso a los **espacios naturales protegidos** para la realización de actividades y competiciones en montaña, y se prohíbe la acampada fuera de las zonas delimitadas para ello. Además, determinadas actividades que pueden afectar a especies rupícolas, como la escalada, el senderismo o el barranquismo, pueden estar prohibidas temporal o totalmente conforme al Decreto 179/2004, de 24 de septiembre, del Consell de la Generalitat, de regulación del senderismo y deportes de montaña de forma compatible con la conservación del medio natural, y los planes de conservación de cada espacio natural protegido.

El 80% del territorio de la Comunitat Valenciana es **terreno de caza**, con lo que el paso por caminos o senderos que atraviesan cotos de caza puede suponer para los/as montañeros/as un riesgo de impacto de proyectiles. Además, los accesos, senderos y caminos que se emplean para la realización de deportes de montaña pueden estar cortados en jornadas concretas durante la **temporada de caza**, por la realización de batidas de caza mayor.

El territorio de la Comunitat Valenciana tiene casi 1,3 millones de hectáreas forestales (56% de la superficie de la Comunitat Valenciana), de los cuales el 55,2% de los terrenos forestales pertenecen a particulares, el 38,6% son de propiedad pública y del 6,2% se desconoce su titularidad. Por tanto, hay muchos caminos, senderos y terrenos donde pueden estar ubicadas instalaciones deportivas en montaña que son de **propiedad privada**, pudiendo existir o no consentimiento/autorización por parte de las personas titulares de la propiedad o del arrendamiento. El paso o uso no autorizado en terrenos de monte privado puede suponer conflictos entre montañeros/as y dichos propietarios/as o arrendatarios/as.

La cobertura de **telefonía móvil terrestre** (GSM) es buena en zonas urbanas y pueblos de zonas rurales, pero es intermitente o incluso nula fuera de dichas áreas. Por tanto, en la realización de deportes de montaña no se puede depender exclusivamente de la telefonía móvil terrestre (GSM) para las telecomunicaciones, especialmente en caso de emergencia. El teléfono común de emergencias en España y la Unión Europea es el 112.

1.1.5. Seguros deportivos.

La normativa deportiva exige que cualquier deportista que participe en competiciones deportivas disponga de un seguro deportivo de accidentes, conforme al Real Decreto 849/1993, de 4 de junio, por el que se determina las prestaciones mínimas del seguro obligatorio deportivo. En los demás casos, el seguro de accidentes deportivos no es obligatorio y las lesiones que se hayan podido producir como consecuencia de la práctica deportiva están dentro del catálogo de servicios que presta la Seguridad Social.

1.1.6. Aspectos sociales¹.

En general, se sabe que el deporte desempeña numerosas funciones sobre el individuo y la colectividad a distintos niveles (sociocultural, económico y político): desarrollo personal, mejora del autoconcepto y la autoestima, vía de expresión personal, formación de la identidad, válvula de escape, mejora de la salud y bienestar personal, integración social, control/cohesión social, actividad laboral. Sin embargo, la práctica del montañismo, por las particulares condiciones en que se desarrolla (en lugares próximos a comunidades rurales, tradicionalmente poco desarrollados y con idiosincrasias que cabalgan inmersas en conflictos entre lo global y lo local, lo endógeno y lo exógeno), ha ejercido, además de las convencionales funciones sociales del deporte, de catalizador de los valores de la modernidad y la posmodernidad, con todas las ventajas e inconvenientes que de esto se desprenden.

El proceso de industrialización y consiguiente urbanización dio lugar a la concentración urbana de la población y, además, al crecimiento demográfico, como resultado de una intensificación en la producción de alimentos y una progresiva mejora de la higiene y los sistemas sanitarios. Actualmente, ello ha deparado en lo que se considera como «masificación social», de modo que el retorno del interés hacia la naturaleza y los espacios abiertos, hacia la práctica de los deportes de aventura o riesgo, entre los que se encuentra el montañismo, podría estar motivado, entre otras razones, por esta situación. El montañismo vendría así a constituir una estrategia de “desmasificación” (espacio-temporal), ya que, durante un tiempo concreto, el individuo huye de la ciudad para dirigirse a los espacios naturales, encontrando en la actividad física el medio idóneo para relajarse y sentirse más próximo a sí mismo.

Mucho tiene que ver con ello, además, la expansión del ocio y el tiempo libre, tras la reducción de la jornada laboral y la terciarización del sistema económico. Estos acontecimientos han permitido que el ser humano de hoy disponga de más tiempo para dedicarse a otros quehaceres o intereses personales, entre los que podría estar la práctica del deporte y, en ella, del montañismo. En este apartado resulta necesario hacer referencia también al incremento experimentado por el cuerpo de profesionales especializados en deportes de montaña en España que, desde mediados de los cincuenta hasta nuestros días, se ha triplicado el número de monitores, instructores, técnicos y guías de montaña. La demanda de la práctica de estos deportes, tanto en su versión deportiva como turística, ha exigido ampliar la formación de estos profesionales, cuantitativa y cualitativamente hablando, pues, además de preparar a un mayor número de personas para atender las distintas demandas de formación y recreación, ha habido que diseñar nuevas especializaciones, en función de las nuevas modalidades nacientes y el aprovechamiento de otras oportunidades.

En algunos casos, lo político y lo económico aparecen unidos, tal como ocurre con las políticas sobre «neoruralización» o «desarrollo territorial», que buscan nuevos yacimientos de empleo y promueven estrategias de desarrollo local basados en los recursos endógenos. De este modo, se crea un contexto favorable en zonas rurales y espacios naturales de montaña para la aparición de profesiones y empresas ligadas al sector turístico y deportivo (de aventura, riesgo o naturaleza), lo que contribuiría, en consecuencia, a la futura expansión de la práctica del montañismo.

1 David J. Moscoso (2004). Entre el cielo y la tierra: El montañismo desde la perspectiva sociológica. IESA Working Paper Series WP 06-03.

El interés por la práctica de los deportes de montaña es captado desde los distintos medios de comunicación de masas, que producirán un consumo específico para ese nuevo sector emergente de espectadores deportivos de aventura y montañismo, cuya máxima expresión en España es el programa de RTVE (Radio Televisión Española) «Al filo de lo Imposible», sirviendo como elemento de reproducción de este deporte, pues, a partir de éste y otros productos mediáticos, se captarán nuevos practicantes. Así, por ejemplo, la publicidad que aparece en anuncios sobre otros bienes y servicios (vehículos, viajes, ropa, etc.), en la que figuran personas que practican éste y otros deportes de aventura, incide sobre la conversión de un deporte marginado durante décadas en una práctica deportiva completamente de moda.

El desarrollo de las vías y los medios que comunican las grandes y medianas urbes con los municipios rurales y los espacios naturales, permiten que un mayor número de personas pueda acceder, con mayor frecuencia, a estos lugares y hacer uso de las instalaciones en las que se practican los deportes de montaña.

Por otra parte, es inevitable hacer referencia a los avances tecnológicos, que han contribuido, concretamente, de dos formas. En primer lugar, han permitido desarrollar muchas de las modalidades deportivas que se practican hoy en la montaña, pues con el origen de determinados productos, como el nailon, el titanio, la fibra de vidrio o el Gore-Tex, se han podido diseñar herramientas y materiales que permiten progresar por la montaña de formas muy dispares. En segundo lugar, el desarrollo tecnológico también ha permitido una superación de las dificultades que tradicionalmente constituían el reto de practicar montañismo, realizando hoy día con facilidad actividades anteriormente impensables.

En la actualidad, los deportes de montaña en su vertiente “integrada”, pueden ser vistos como el reflejo de los procesos de estratificación y diferenciación social, a la vez que refuerzan los valores recientemente incorporados a los modelos dominantes de organización social: ruptura con la certidumbre, capacidad de improvisación, contingencia... si bien siempre dentro de unos límites normalizados. A su vez ofrecen un importante ámbito para la compensación de determinados desequilibrios inherentes al modo de vida contemporáneo. Todo ello se reconoce especialmente en sus modalidades mas formales, como la práctica competitiva y comercial.

Por el contrario, en su vertiente “alternativa”, la montaña se convierte en un espacio desde el que proponer modos de vida alternativos –un espacio representacional-, fundamentalmente a través de la crítica y ruptura con un control social normativo formalizado a favor de un control ético y libertario, lo que encontramos en las modalidades menos formales y mas heterodoxas, como el la escalada de bloque, el alpinismo y la escalada “clásica”.

La especialización del montañismo, la diversificación de los grupos asociados a este deporte (los montañeros y la población autóctona de zonas de montaña; los empresarios, profesionales, técnicos, y los practicantes de deportes de montaña; los turistas y los deportistas; los alpinistas y los escaladores; los profesionales y los amateurs; etc.), la diversificación a su vez de los valores, comportamientos y actitudes que muestran los miembros integrantes de cada uno de esos grupos, las relaciones que emanan entre esos grupos, las actividades que practican... hacen referencia a muchos de los aspectos que específicamente se estudian en las ciencias sociales, tales como la

transformación de las sociedades tradicionales, modernas y posmodernas, la división del trabajo, la densidad normativa, las economías de signos y espacios, el tribalismo, o, entre muchas otras, la influencia de las nuevas tecnologías.

Dos de los rasgos que caracterizan la progresiva expansión de la práctica del montañismo, con todo lo que ello implica, y que, por tanto, testimonian la relativa importancia que este deporte va adquiriendo en el territorio español, es, por un lado, el incremento de la afluencia de personas a los espacios donde se práctica, tanto en su vertiente deportiva como turística, y, por otro lado, la intensificación de los efectos perversos de tal aglomeración, que suelen ser, en términos de impactos humanos, los accidentes.

Comenzando por el primero de esos impactos, la masificación, si observamos los datos relativos a los principales destinos turístico-deportivos de montaña, tenemos que la tendencia apreciada en las últimas décadas es de evidente crecimiento. Uno de los rasgos característicos de estas congestiones montaÑeras es que se dan, sobre todo, en ciertas épocas y fechas del año, preferentemente en periodos vacacionales y en fines de semana y días festivos, lo que ofrece algunas pistas sobre las circunstancias que influyen en los resultados de los accidentes que se producen.

En cuanto al segundo de los impactos humanos señalados, los accidentes ocurridos en montaña durante la práctica del montañismo, los datos existentes en las pocas fuentes disponibles nos permiten conocer la tendencia apreciada en España. Así, encontramos que, pese a producirse accidentes en todos los terrenos, practicando las distintas modalidades deportivas del montañismo y en todo tipo de circunstancias o condiciones, se dan una serie de rasgos que definen estos accidentes. En primer lugar, existe una marcada tendencia en el incremento de los accidentes que se producen *en* montaña, en beneficio de unas menores cifras de aquéllos que se producen por la práctica *de* los deportes de montaña; es decir, que muchos de los accidentes se producen por el acceso y la presencia de un mayor número de personas a espacios naturales y de montaña en nuestros días, sin necesidad de que estas personas practiquen algún tipo de deporte relacionado con el montañismo. En segundo lugar, la mayor parte de esos accidentes registrados no pueden ser considerados como tales, sino como simples incidentes (insolaciones, mareos, quemaduras, etc.) que no tienen más importancia que los que se producen en los ámbitos domésticos. En tercer lugar, parece que la mayor parte de los accidentes reales que se producen afectan a personas con poca o nula experiencia y conocimiento del medio y de los materiales de la actividad deportiva que desarrollan. En cuarto lugar, algo obvio, resulta que la mayoría de los accidentes que se producen durante la estancia en espacios naturales de montaña, practicando o no montañismo, se dan en lugares en los que se aprecia una considerable congestión o masificación de personas. Finalmente, las limitadas capacidades de los servicios de rescate especializado de montaña no contribuyen a reducir los accidentes que se producen en este contexto.

Los deportes de montaña incrementan la exposición (del personal organizador y de las personas deportistas) a un nivel de riesgo superior al normal de cualquier ciudadano en esta sociedad de riesgos. En la cultura del ocio, de lo fácil y lo divertido, cada vez más personas se acercan, a menudo sin ninguna experiencia previa en deportes en la naturaleza, a realizar actividades de todo tipo, desde las más sencillas a las más complicadas, incluso algunas que hasta hace poco estaban reservadas a personas expertas. Obviamente, lo que se busca cuando alguien realiza alguna

actividad en el medio natural, es precisamente exponerse al peligro, ya que sin riesgo no hay aventura, superación o aprendizaje. Pero ese reto, ese desafío, esa búsqueda de la dificultad que conlleva el movimiento y estancia en el medio natural, no debe conducirnos a situaciones dañosas ni suicidas, porque los participantes asumen la exposición al riesgo, no sufrir un daño, se busca un riesgo controlado, porque nadie asume un riesgo con la esperanza de que fallará.

Por ello, una de las misiones principales de cualquier organizador de actividades, formaciones, competiciones o eventos es encontrar ese punto de equilibrio en el que se minimiza el riesgo y, además, se obtiene el máximo rendimiento de las experiencias positivas que pueden generar los deportes de montaña. Para ello, el organizador debe aplicar las mejores prácticas de seguridad para mantener el riesgo controlado en un nivel aceptable. Allí donde el nivel de riesgo no se puede calcular con certidumbre o bien donde el nivel de riesgo rápidamente puede escalar a consecuencias dañinas graves o catastróficas, se debe aplicar el principio de precaución, a fin de que la incertidumbre no se utilice como excusa para no evitar o minimizar el daño.

1.1.7. Aspectos naturales y climáticos.

La Comunitat Valenciana se encuentra en el Este de la Península ibérica. Limita al Norte con Catalunya, al Oeste con Aragón (Teruel) y Castilla-La Mancha (Cuenca y Albacete), al Este con el mar Mediterráneo y al Sur con la Región de Murcia. Existe un enclave de la Comunitat Valenciana entre Teruel y Cuenca: el rincón de Ademuz.

En la Comunitat Valenciana están presentes las estribaciones de dos grandes conjuntos montañosos: el Sistema Ibérico y las Béticas. Así pues, encontramos tres ámbitos perfectamente diferenciados: las llanuras litorales, el ibérico, con una dirección estructural dominante NO-SE situado en la mitad norte, y el bético, con una dirección estructural dominante SO-NE situado en la mitad sur. Estos dos últimos ámbitos confluyen en los macizos de Caroch y Mondúver.

A pesar de que la mayor parte del territorio valenciano es montañoso, las cumbres no son muy importantes, ya que se corresponden con las estribaciones de dos de los grandes conjuntos ibéricos. Las mayores elevaciones son: Calderón (1.839 m), Penyagolosa (1.814 m), El Cabezo de las Cruces (1.704 m), Alto de la Hambrienta (1.635 m), Muela (1.511 m), El Sabinar (1.500 m), Altos del Espino (1.411 m), Pina (1.405) en el Sistema Ibérico; y Aitana (1.558 m), Puig Campana (1.410 m), La Mariola (1.389 m), La Serrella (1.379 m) en el sistema Bético.

El territorio valenciano reparte sus aguas entre tres grandes cuencas hidrográficas, la del Turia, la del Júcar y la del Segura, además de muchos otros pequeños ríos, y el ángulo noroeste que vierte al Ebro.

Los ríos valencianos tienen características de ríos mediterráneos con un fuerte estiaje en verano, un máximo en otoño, un máximo secundario en primavera y un mínimo secundario en invierno. Las fuertes lluvias de otoño suelen provocar el máximo del año, con episodios de crecidas fuertes y hasta catastróficas.

Una de las características más destacables de los ríos valencianos es que casi todos ellos tienen embalses tanto en su cabecera como a lo largo de todo su curso. Son embalses tanto para regadío como para la producción hidroeléctrica, y también para el consumo humano.

En la Comunitat Valenciana distinguimos dos tipos de lagos: los del interior y los de la costa. Los de la costa son producto de la morfología de playa que tiende a formar marismas más o menos grandes. La Albufera de Valencia es el segundo lago natural de España, por tamaño. La presencia de manantiales (ullals) y los aportes de ríos y lluvia ha permitido bajar la salinidad de sus aguas. Estos lagos reciben varios nombres en la región: albuferas, marjales, mareny, estany, etc. Forman un largo rosario de lagos que se extiende desde Alcoceber hasta Denia. De norte a sur aparecen los de Torreblanca, Castellón-Benicàssim, Nules, Almenara, Puçol, la Albufera de Valencia, Xeraco y Pego. En Alicante se encuentran los lagos del Hondón (Elche) y las salinas de La Mata y Torrevieja. Los lagos interiores son producto de regiones endorreicas no colmatadas. La presencia de agua suele ser temporal, y son menos abundantes y más pequeños. Destacan el Salero de Villena, el Hondón de Monóvar en la cuenca del Vinalopó, y las lagunas de San Benito (Ayora), Camporrobles y Sinarcas en las tierras altas occidentales. También hay un lago de origen cárstico: la albufera de Anna, en la Canal de Navarrés.

El clima dominante en la Comunidad Valenciana es el mediterráneo. La altitud, la orografía, la distancia al mar y la orientación son factores decisivos para definir las variedades climas existentes. Los centros de acción principales son el frente polar, que descarga sus masas de aire húmedas y el anticiclón de las Azores, que domina en verano. En invierno aparecen anticiclones térmicos sobre el valle del Ebro que llegan a la región y dan un tiempo seco y frío, en esta situación son frecuentes las nieblas en los valles de los ríos y en la costa. El invierno es una época, particularmente, de escasas precipitaciones debido al alejamiento de las costas atlánticas. En otoño la borrasca de mar de Liguria alimenta la DANA (depresión aislada en niveles altos), conocida popularmente como la “gota fría”.

El clima está condicionado por el alejamiento del Atlántico. Las masas de aire húmedo del Atlántico llegan con dificultad, hasta el punto de que frentes activos en su viaje por la península apenas se dejan sentir en la comunidad. Sin embargo, la presencia inmediata del Mediterráneo, particularmente si está caliente, puede reactivar esos frentes, con lluvias torrenciales, que se pueden producir principalmente durante el otoño, debido al calor estival acumulado por el mediterráneo y la entrada de aire frío en altura produciendo importantes avenidas de ramblas e inundaciones que han favorecido intensos procesos erosivos en las areniscas y margas dominantes, dando lugar a encajados barrancos de bello modelado. Así, vemos que la época más lluviosa en la costa valenciana es el otoño, con un máximo secundario en primavera, sobre todo en el interior. En la costa, la “gota fría” del otoño es muy activa.

El efecto barrera se potencia en las vertientes barlovento de montañas, mientras que el efecto foehn se muestra muy activo. Los vientos dominantes del oeste llegan muy secos después del paso por toda la Península. La diferencia de altitud entre la meseta y la costa es modesta, pero notable para activar el efecto foehn.

Las **precipitaciones** presentan un patrón norte-sur sólo roto por las montañas de Alcoy. Las borrascas atlánticas apenas llegan, sólo afectan seriamente a la región las que entran por el valle del Guadalquivir. Por el contrario las borrascas originadas en el Mediterráneo, como la “gota fría” o la borrasca del mar de Liguria generan **fuertes temporales**, ya que en su rotación chocan con las montañas del interior y generan episodios de fuertes precipitaciones. Así, la zona más lluviosa de la Comunitat Valenciana es la de las cumbres de las montañas de Alcoy, porque son las que están más cerca de la costa y las que tienen un sentido más paralelo, seguida por la comarca del Maestrazgo.

Las **temperaturas** presentan un gradiente con un patrón ligeramente diferente al de las precipitaciones. Las zonas más frescas se encuentran al noroeste y en el interior. Son comarcas que no alcanzan los 10 °C de media anual, y en las que en invierno hay un **período de heladas e incluso de temporales de nieve**. Esto es una excepción, porque en Valencia los inviernos no son fríos. A partir de aquí se observa un gradiente del interior a la costa. Las montañas del interior tienen una media de entre 12 y 14 °C, el interior de entre 14 y 16 °C y la costa de entre 16 y 18 °C debido a la acción atemperadora del mar. En el interior de Alicante las temperaturas medias ascienden por encima de los 18 °C de media, y todo su interior está por encima de los 16 °C. En verano se alcanzan las máximas, que superan los 24-26 °C en la costa, y con muy poca oscilación térmica diaria. En el interior estas temperaturas estivales son un poco más bajas, pero la oscilación térmica es algo mayor. Las altas temperaturas provocan un alto grado de humedad relativa que en el litoral sólo alivian las brisas marinas. La brisa marina marca un ritmo diario, muy regular de mayo a octubre. En esta época tiene valores moderados de mar a tierra y flojos de tierra a mar, llegando incluso a haber calmas nocturnas durante los meses de julio y agosto.

La **vegetación** dominante en la Comunitat Valenciana es la mediterránea, salvo algunos bosques residuales de tipo eurosiberiano (pino silvestre) en las montañas de Penyagolosa, Els Ports de Morella y la Tinença de Benifassà, que aparecen por encima de los 1.200 metros. La especie dominante es la encina con el roble y el alcornoque. El sotobosque es leñoso, espinoso y aromático, con especies perennifolias como el laricio y el rododendro. En el cortejo florístico aparecen especies como la sabina, el madroño, el romero, el tomillo, las jaras, etc. En las zonas más húmedas aparece el roble como especie dominante. El pino, en la actualidad, se extiende por una superficie mayor que el bosque mediterráneo, debido a una intensa labor de reforestación.

1.2. Contexto interno.

1.2.1. Actividades de la FEMECV.

Las modalidades y especialidades deportivas, y/o combinaciones (deportivas, turísticas, entorno natural, cultural y científicas), que estatutariamente abarca la FEMECV son las siguientes:

- La acampada con fines alpinísticos o montañeros fuera de las instalaciones comerciales.
- Las excursiones y recorridos por barrancos, cañones, acantilados y desfiladeros en todas sus modalidades y/o combinaciones (deportivas, turísticas, entorno natural, culturales y científicas).
- El alpinismo en todas sus modalidades y/o combinaciones (con esquís, alta montaña en todas las épocas, expediciones, trekking, etc.)

- El esquí de travesía o de montaña.
- Los recorridos y travesías por montaña con raquetas de nieve.
- El senderismo (senderos de gran recorrido de pequeño recorrido y senderos locales señalizados de acuerdo con la normativa internacional), incluidas las actividades necesarias para la apertura, señalización, mantenimiento y divulgación de los caminos y senderos.
- La escalada en todas sus modalidades y/o combinaciones (en roca, en hielo, deportiva, urbana, etc.)
- Las carreras por montaña, en sus diversas modalidades.
- Las pruebas competitivas de todas nuestras disciplinas en sus diferentes modalidades:
 - de escalada, desarrolladas al aire libre o en instalaciones cubiertas
 - las de esquí de montaña,
 - las de carreras por montaña
 - las de travesía y circuitos por baja, media y alta montaña
 - las de raquetas de nieve,
 - las carreras por montaña sobre terreno nevado (*snowrunning*),
 - las de snowboard de montaña,
 - las de marcha reguladas por montaña,
 - las de marcha nórdica y
 - las de cualquier circuito o travesía por montaña que requiera materiales o técnicas utilizadas normalmente por montañeros y alpinistas.
- Los espectáculos deportivos relacionados con los deportes de montaña y/o la escalada.
- Marcha nórdica en todas sus modalidades.
- Deportes de montaña inclusivos y adaptados.
- Paraescalada.
- *Coasteering*.

ENTORNOS DE TRABAJO

	Terrestre
X	En superficie
	Subterráneo
X	Nivoso
X	Acuático
X	En superficie
	Subacuático
	Aéreo

LOCALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

X	España: Comunitat Valenciana Otros macizos montañosos españoles
X	Extranjero (equipos y selecciones de carreras por montaña, alpinismo, escalada y esquí de montaña): Alpes, Cordillera del Atlas, Andes o Himalaya

El volumen de deportistas federados en la FEMECV oscila entre las 18.000 y las 22.000 personas cada año. La concentración máxima en una actividad o evento organizado por la FEMECV suele ser de 500 deportistas (sin computar familiares, técnicos o espectadores/as, que no participen activamente en la actividad o evento).

DESTINATARIOS DE LAS ACTIVIDADES

Edad		Residencia		Habilidad	
X	Niños/as	X	España	X	Principiante/sin experiencia
X	Jóvenes			X	Iniciado
X	Adultos			X	Avanzado
X	Familias			X	Experto
X	Tercera edad				
X	Personas con discapacidad				

Las zonas de actividad de la FEMECV incluyen áreas calificadas como remotas (*wilderness*), es decir, lugares o áreas que necesitan un mínimo de dos horas para conseguir una asistencia de medios externos (servicios de emergencia y rescate en montaña), como regiones montañosas, zonas rurales, alta montaña y sin acceso con vehículos terrestres a motor.

El transporte de los/as deportistas se realiza, normalmente, por sus propios medios, aunque la FEMECV dispone de vehículos propios en alquiler para el transporte de personal, técnicos y deportistas de los equipos y selecciones de la FEMECV. La circulación se realiza también por carreteras secundarias, de montaña y *off-road*.

Las actividades de más de un día de duración que organiza la FEMECV incluye la contratación de alojamiento, comidas e incluso actividades en la naturaleza que son organizadas y/o realizadas por proveedores externos de la FEMECV.

1.2.2. Historial de accidentes.

La siniestralidad comunicada al seguro de accidentes del que es tomador la FEMECV, muestra que, entre 2019 y 2022, hubo un promedio de 654 accidentes anuales practicando deportes de montaña por nuestros federados/as, ya sea en competiciones o en entrenamientos, afectando al 3,2% de las

personas federadas. En el periodo 2013-2018, el promedio de siniestralidad entre las personas federadas en la FEMECV llegaba a los 873 accidentes, un 5% de las personas federadas.

No obstante, se debe tener en cuenta que estos datos no reflejan aquellos accidentes, normalmente leves, que se resuelven por la organización del evento o actividad, o incluso por la persona accidentada, sin necesitar asistencia sanitaria o prestación alguna por parte de la compañía aseguradora. Tampoco incluye aquellos incidentes, extravíos o problemas de salud ocurridos durante las actividades de montaña, ya que no se consideran un accidente a efectos de la póliza de seguro.

1.2.3. Finanzas.

La FEMECV gestiona un presupuesto anual de unos 845.000 euros, con un patrimonio neto en 2021 de 799.312 euros, de los cuales 722.792 euros son reservas de fondos propios.

1.2.4. Equipos e instalaciones deportivas.

Las actividades deportivas de la FEMECV se realizan con el equipo y material que cada participante aporta, o bien con el que aportan técnicos o profesionales contratados por la FEMECV. No obstante, la FEMECV entrega equipamiento deportivo, como camisetas, chaquetas, pantalones, etc., a técnicos y deportistas de órganos y selecciones de la FEMECV.

La FEMECV no gestiona instalaciones deportivas en montaña, aunque dispone de un rocódromo indoor para competiciones oficiales de escalada deportiva. No obstante, ha aprobado un Plan de Instalaciones Deportivas en Montaña que incluye el desarrollo de normas técnicas (escalada, barrancos) y la formación de equipadores de instalaciones deportivas en montaña, para la clasificación, inventariado y, en su caso, certificación de dichas instalaciones deportivas en montaña.

1.2.5. Personal.

El personal técnico asignado a las actividades y eventos procede del listado que gestiona la Escuela Valenciana de Alta Montaña (EVAM), así como de otros órganos técnicos de la FEMECV, como los comités de árbitros, o el comité de senderos. Este personal es contratado puntualmente cuando es necesario, y no forma parte de la plantilla fija de la FEMECV. No obstante, se realizan procesos de formación y actualización del personal técnico federativo.

1.2.6. Liderazgo.

La Junta Directiva y la Asamblea de la FEMECV tienen un gran compromiso con la seguridad de las actividades de montaña que organiza o en las que participan sus equipos y selecciones. En 2029 se creó la vocalía de seguridad y salud, que actualmente asume también funciones de coordinación con la EVAM y el centro autorizado de enseñanzas deportivas de la FEMECV (Tossal), y con la correduría de seguros que intermedia en las diferentes pólizas de seguros en las que es tomadora la FEMECV.

La oferta formativa para deportistas y para técnicos es constante y aborda distintas materias de seguridad en montaña en las respectivas modalidades y especialidades deportivas.

En noviembre de 2021, la FEMECV trajo a la Comunitat Valenciana, y participó en la organización, del III Día Nacional de Seguridad en los Deportes de Montaña, junto con la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) y la Asociación Española de Guías de Montaña (AEGM).

1.2.7. Normativa de la FEMECV.

- Estatutos de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana, según la modificación aprobada en el asamblea general de 10 de noviembre de 2020.
- Estatutos de la entidad de voluntariado de la FEMECV, aprobados por la asamblea general de 20 de noviembre de 2021.
- Reglamento de régimen interno de la EVAM, aprobado por la asamblea general de 20 de noviembre de 2021.
- Reglamento de competiciones de marcha nórdica FEDME, aprobado por la comisión delegada de 9 diciembre 2022.
- Reglamento de competiciones de carreras por montaña de la FEMECV, aprobado en la asamblea general de 20 de noviembre de 2021.
- Reglamento de competiciones de escalada de la FEMECV, aprobado por la asamblea general de 20 de noviembre de 2021.
- Plan Director de Instalaciones Deportivas en Montaña de la FEMECV, aprobado por la junta directiva el 28 de mayo de 2021.
- Protocolo para la prevención, detección y actuación frente al acoso y abuso sexual, aprobado por la junta directiva el 18 de diciembre 2020.

2. Partes interesadas.

Necesidades y expectativas

Deportistas y sus familias	Disfrutar de los deportes de montaña, pero sin accidentarse.
	Las personas deportistas disponen de poco tiempo para entrenar, preparar y organizar sus actividades y competiciones, pero no quieren dejar participar en actividades y eventos deportivos tanto dentro como fuera del país.
	Los familiares, especialmente si participan menores, quieren una información puntual y actualizada de los riesgos e incidencias que se puedan producir durante la práctica de los deportes de montaña.
Dirección de la FEMECV	Afiliar al mayor número de personas federadas posible.
	Cumplir la legislación deportiva y las normas estatutarias y reglamentarias de la FEMECV.
Clubes deportivos	Que las actividades, eventos y competiciones en deportes de montaña se organicen y realicen conforme a las mejores prácticas de seguridad.
	Ofrecer el mayor número de actividades en los que puedan participar

	sus socios/as. Incrementar o mantener su número de socios. La dirección de muchos clubes se realiza de forma voluntaria, con lo que a menudo no hay personas suficientes o con suficiente tiempo para planificar y organizar las actividades de montaña. Que las medidas de seguridad, preventivas y de actuación en caso de emergencia, sean accesibles y fáciles de poner en práctica. Disponer de suficiente tiempo para programar y organizar las actividades y eventos deportivos en montaña. Que la actividad o el evento se encuentre dentro de su especialidad deportiva y su rango de dificultad.
Personal técnico y voluntariado	Que los participantes dispongan de todo el material necesario, pero el mínimo posible. Un número de participantes por técnico/voluntario que les permita atender a todo el grupo.
Visitantes, espectadores y sociedad civil	Que se pueda acceder y disfrutar del medio natural de montaña. Que no se saturen y se destrocen los espacios naturales. Que no se produzcan accidentes.
Competidores	Que los niveles de calidad y seguridad que proporcionan las diferentes entidades sean homogéneos
Reguladores y administración pública	Que se cumplan las normativas.
Servicios de emergencia	Que se cumplan las advertencias y recomendaciones de seguridad. Que se cumplan la normativas. Que no se realicen conductas imprudentes.
Entidades de certificación y centros de formación	Que las federaciones cumplan los estándares establecidos. Que el personal esté formado y mantenga sus capacidades profesionales actualizadas. Que no se produzcan accidentes.
Aseguradoras	Que los accidentes que se produzcan sean lo menos grave que sea posible.
Proveedores	Que se valoren los esfuerzos en materia de seguridad que realizan a la horas de seleccionar a los proveedores. Que no tengan que asumir todos los costes de la gestión de la seguridad. Que el sector empresarial ofrezca una buena imagen de profesionalidad, con calidad y seguridad.
Asociaciones profesionales y empresariales	Que no se encubran actividades empresariales como actividades sin ánimo de lucro.

3. Requisitos legales.

La FEMECV mantiene actualizado el cumplimiento normativo mediante la revisión anual de los requerimientos y, además de contar con un asesor jurídico, contrata asesores legales externos. Estas

medidas permiten detectar los cambios que se producen en la legislación aplicable a la FEMECV en materia de seguridad.

4. Ámbito.

El ámbito de este Plan de Seguridad y Emergencias incluye:

- Actividades y eventos en entornos de montaña organizados por la FEMECV, incluida formación, tanto reglada como la no reglada, para la realización de alguno de los deportes indicados en el apartado 1.2.1.
- Al personal de la FEMECV, incluido el que temporalmente esté bajo la dirección de la FEMECV, ya sea profesional o voluntario.
- Las personas deportistas que se hayan inscrito en algún evento, actividad, equipo, selección o comité de la FEMECV, mientras estén en el programa de actividades.
- La selección de proveedores externos contratados para organizar y ejecutar determinadas actividades, eventos o entrenamientos en montaña.

Quedan fuera del ámbito de este Plan de Seguridad y Emergencias:

- Las actividades y el personal de empresas externas a la FEMECV contratadas para organizar y ejecutar determinadas actividades, eventos o entrenamientos en montaña.
- Las personas que no se hayan inscrito en algún evento, actividad, equipo, selección o comité de la FEMECV.
- Los trabajadores de otras empresas diferentes de la FEMECV.
- Los locales e instalaciones de la FEMECV, a los que se les aplica el Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Los entrenamientos o competiciones que se realicen en instalaciones deportivas *indoor* o en lugares cerrados, en los que se aplican los planes y medidas de seguridad que disponga la persona o entidad titular de dicho evento o de la instalación en cuestión.

5. Política de seguridad.

En las actividades y eventos deportivos en montaña que organiza y realiza la FEMECV, el riesgo es algo inherente a las mismas. Sin embargo, el riesgo puede y debe ser controlado, para lo cual todo el personal técnico, personal administrativo y personal directivo de la FEMECV debe estar implicado.

La política de la FEMECV en materia de seguridad tiene como objetivos:

- a) Garantizar al personal técnico y voluntarios en actividades de montaña una protección eficaz frente a los riesgos, de forma que el trabajo remunerado o voluntario se efectúe en las mejores condiciones de seguridad (cumpliendo en todo caso las obligaciones legales pertinentes).
- b) Garantizar a las personas deportistas la prestación de un servicio deportivo con los mejores estándares de seguridad en actividades de montaña.

La dirección de la FEMECV ha implantado el sistema de gestión de la seguridad (cuyos elementos básicos se describen a continuación) y ha establecido la siguiente política de seguridad, que es conocida por, y se dará a conocer a, todos los miembros de la FEMECV.

La FEMECV con el objetivo de alcanzar los niveles más altos de seguridad y salud para personal técnico, voluntariado y deportistas, declara los siguientes principios básicos que inspiran la política de seguridad de la FEMECV:

- **Compromiso.** Estamos al servicio de nuestros deportistas, comprometidos con la sociedad, el medio ambiente y la salud de nuestro personal técnico, voluntariado y deportistas, respetando el marco legal y normativo establecido para cada caso.
- **Mejora continua.** Asumimos la necesidad de una mejora continua en la calidad de nuestros servicios deportivos, de nuestros procesos y de las condiciones de práctica deportiva. Ello lo logramos con el trabajo bien hecho a la primera y asegurando que ninguna tarea sea realizada sin las debidas medidas de seguridad.
- **Seguridad y salud.** La salud y seguridad del personal técnico, voluntariado y deportistas contribuye a la ejecución de nuestra actividad federativa, preservando y desarrollando los recursos físicos y humanos, y reduciendo los costes y responsabilidades legales que se derivan de la materialización de los riesgos. En cualquier toma de decisiones no se comprometen los aspectos de seguridad y salud por consideraciones económicas o de productividad.
- **Corresponsabilidad.** Las personas son el elemento clave para el éxito de los sistemas de gestión de la seguridad. La dirección de la FEMECV es directamente responsable de la seguridad y prevención de riesgos, pero esta responsabilidad exige un compromiso equivalente en todos los niveles de la organización, pues, en definitiva, el personal técnico y voluntariado son los verdaderos actores y protagonistas de que la prevención de riesgos sea eficaz, así como la necesaria colaboración de los deportistas y otros usuarios. La FEMECV promueve y establece los medios necesarios para que la comunicación de deficiencias y/o sugerencias de mejora sean analizadas y, de ser posible, aplicadas.
- **Integración.** La integración de la prevención en la organización de la FEMECV se desarrollará de forma que cualquier personal técnico o voluntariado que asuma o al que se le confíe la

realización de una tarea con mando sobre otros tiene la obligación de conocer, cumplir, hacer cumplir y exigir las normas de seguridad establecidas por la FEMECV.

- **Evitar o evaluar.** La actividad preventiva se orientará a evitar los riesgos y a evaluar aquellos que no se hayan podido eliminar. Los accidentes son fundamentalmente fallos de gestión y, por tanto, son evitables mediante una gestión adecuada que permita adoptar las medidas para la identificación, evaluación y control de los posibles riesgos.
- **Estándares.** Se asegurará el cumplimiento indicado en la normativa de aplicación y se valorarán, en todo caso, los estándares de seguridad alcanzables conforme al nivel actual de la técnica.
- **Formación.** La formación, información y el adiestramiento en la identificación de peligros y riesgos, así como de las medidas preventivas y de emergencia adecuadas, constituyen un elemento esencial para la seguridad.
- **Dinamismo.** La seguridad es un proceso dinámico y constante que siempre se puede mejorar, por lo que hay que estar siempre vigilantes y atentos ante cualquier riesgo latente o emergente que pueda existir, esté evaluado o no. Cualquier deficiencia que se observe y que pueda entrañar un riesgo para la seguridad, debe ser corregida inmediata y urgentemente.
- **Tolerancia cero.** La siniestralidad será medida y analizada, y los accidente significativos serán investigados. Toda acción peligrosa y condición o práctica insegura ha de ser inspeccionada y corregida.
- **Revisión y actualización.** Como resultado de las investigaciones de incidentes o accidentes, así como la modificación de cualquier proceso de trabajo, introducción de nuevos equipos o variación de otras circunstancias relevantes, debe revisarse la planificación de seguridad y emergencias (evaluación de los riesgos, medidas correctoras adecuadas, equipos de protección individual, etc.).

La FEMECV se compromete a garantizar el mantenimiento de la política de seguridad, así como a ponerla a disposición del personal de la FEMECV y partes interesadas, y someterla a revisión periódicamente para su adecuación y modificación en caso necesario, proporcionando de esta manera el marco para establecer y revisar los objetivos y metas en materia de seguridad y salud indicados.

D. CARLOS FERRÍS
Presidente de la FEMECV

6. Objetivos.

Según resulta del compromiso adquirido por la FEMECV en materia de seguridad, los objetivos fundamentales son los siguientes:

- Reducir los accidentes en actividades y eventos deportivos en la montaña.
- Cumplir las medidas de seguridad en montaña.
- Mejorar el sistema de reporte de incidencias.
- Establecer una cultura de la seguridad.

7. Organización de la prevención.

7.1. Funciones de la vocalía de seguridad y salud.

La vocalía de seguridad y salud proporcionará, directamente o a través de proveedores externos, a la FEMECV el asesoramiento y apoyo que precise en función de las actividades, entornos, destinos, y tipos de riesgos existentes y en lo referente a:

- Realizar la evaluación inicial de riesgos y su revisión periódica.
- Elaborar una propuesta de planificación de actividades y medidas preventivas en función de los resultados de la evaluación de riesgos.
- Elaborar e implantar los procedimientos de trabajo, en caso necesario, para la integración de la seguridad en la FEMECV.
- Establecer las medidas de prevención y/o protección para personal técnico, personal voluntario y/o deportistas con necesidades especiales, como menores, mujeres embarazadas, personas de edad avanzada, personas con alguna enfermedad o trastorno que condicione la práctica deportiva y personas con alguna discapacidad física, sensorial, cognitiva o de otro tipo.
- Efectuar el seguimiento y control de la planificación de la acción preventiva, derivada de dicha evaluación, velando por su correcta aplicación e implantación y realización en los plazos previstos.
- Observar, controlar y realizar inspecciones de seguridad para comprobar que las condiciones de seguridad y salud son adecuadas y se mantienen en el tiempo, especialmente los factores que, según la evaluación, mayor incidencia tienen sobre los riesgos existentes.
- Promover y facilitar la vigilancia de la salud del personal técnico, el personal voluntario, y las personas deportistas vinculadas a la FEMECV.
- Coordinar la seguridad con otras entidades, personas o empresas que intervengan conjuntamente con la FEMECV en la organización de actividades, formaciones o eventos deportivos en montaña.
- Promover la integración de la prevención en la FEMECV y asesorar a ésta en relación con la ejecución de lo planificado y con las actividades que debe desarrollar, incluidas:
 - Las del control del lugar, equipos, instalaciones deportivas en montaña y forma de ejecución de las actividades, formaciones y eventos organizados por la FEMECV.
 - Las actividades que puedan ser legalmente exigibles.
 - Las informaciones y/o consultas a la propia vocalía de seguridad y salud.

- La atención a las consultas formuladas por la FEMECV, el personal técnico, el personal voluntario, los clubes, las personas deportistas y/o sus representantes.
- Controlar y asegurar el buen estado y correcto uso de los equipos, herramientas, instalaciones deportivas en montaña y protecciones colectivas que se vayan a utilizar en las actividades, formaciones, competiciones o eventos en montaña por parte de la FEMECV.
- Informar, formar y consultar al personal técnico, los clubes, personal voluntario, las personas deportistas y/o sus representantes, facilitando la participación.
- Establecer el control del personal que dispone de los equipos de protección individual entregados por la FEMECV y que éstos se encuentran en correcto estado de uso.
- Valorar la efectiva integración de la seguridad en el sistema general de gestión de la federación.
- Nombrar o asignar recursos preventivos que sean necesarios en las actividades, formaciones, competiciones o eventos en los que proceda su designación.
- Elaborar el programa y la memoria anual.
- Diseñar, aplicar y coordinar los programas de actuación preventiva.
- Analizar la siniestralidad de las personas federadas en la FEMECV, e investigar los accidentes que ocurran en las actividades, formaciones o eventos organizados por la FEMECV.
- Realizar auditorías internas de seguridad.
- Coordinar y dinamizar el gabinete de crisis de la FEMECV.
- Asumir o coordinar la jefatura de emergencias en las actividades, formaciones, competiciones o eventos organizados por la FEMECV.

7.2. Funciones del presidente de la FEMECV.

El presidente de la FEMECV, en tanto que máximo responsable de la dirección ejecutiva de la FEMECV, asume directa o subsidiariamente la responsabilidad de garantizar la seguridad y salud del personal técnico, el personal voluntario, las personas deportistas, u otros trabajadores externos, que estén bajo la dirección efectiva de la FEMECV adoptando las siguientes funciones más destacables:

- Exigir el cumplimiento de los requisitos legales aplicables a la FEMECV así como de cualquier norma o recomendación que voluntariamente suscriba la misma.
- Desarrollar y aprobar el Plan de Seguridad y Emergencias y las modificaciones posteriores, implantándolo en toda la estructura organizativa de la FEMECV.
- Integrar la seguridad en el sistema general de gestión de la FEMECV, y en particular en las funciones de gerencia económico-administrativa, así como en las actividades, formaciones y eventos que desarrollen las vocalías y comités de la FEMECV.
- Establecer la política de prevención de riesgos.
- Facilitar los medios humanos y materiales necesarios para el desarrollo de las acciones establecidas para el alcance los objetivos.
- Contratar los proveedores externos que sean necesarios para la ejecución de terminadas acciones o tareas preventivas y/o de actuación en caso de emergencia.
- Contratar las actividades preventivas especializadas cuya ejecución requiera conocimientos preventivos especializados, como la vigilancia de la salud.

- Colaborar con la vocalía de seguridad y salud en el desarrollo de las actividades preventivas que así lo requieran e informar de cualquier cambio, suceso o circunstancia que haga necesario su asesoramiento o intervención.
- Aprobar la planificación/programación de medidas y actividades preventivas y de actuación en caso de emergencia.

7.3. Funciones de las vocalías, comités y personal de la FEMECV.

Las personas responsables de las vocalías, comités, la dirección deportiva, la coordinación de actividades no competitivas, la EVAM, y el centro autorizado de enseñanzas deportivas, deben asegurarse de que en sus respectivas actividades, formaciones, competiciones o eventos que se desarrollen en la montaña:

- Los clubes u otras entidades organizadoras han recibido con suficiente antelación las medidas de seguridad que debe implantar la FEMECV en todas las actividades, formaciones, competiciones o eventos federativos que se desarrollen la montaña.
- La responsabilidad ejecutiva de la seguridad y la actuación de emergencias ha sido asignada a alguna/s persona/s competente/s para ello, debiendo estar presente/s en el lugar o zona donde se vaya a realizar la actividad, formación, competición o evento de montaña, desde su inicio y hasta que finalice.
- Las actividades han sido planificadas y programadas cumpliendo los procedimientos y medidas de seguridad y de actuación en caso de emergencia, consultando con la vocalía de seguridad y salud en caso de cualquier duda.
- La admisión o convocatoria de participantes en la actividad, formación, competición o evento de montaña, no supera las ratios y grupos máximos establecidos en la planificación o programación de la misma.
- La información de seguridad y de actuación en caso de emergencia se ha entregado o puesto a disposición de las personas que vayan a participar en la actividad, formación, competición o evento de montaña, con antelación a que se inicie.
- Las actividades, formaciones, competiciones o eventos de montaña no se inician, o no continúan, cuando las condiciones meteorológicas o del terreno suponen un riesgo intolerable para la seguridad de las personas que participan en las mismas, o bien no se cumplen las medidas de seguridad planificadas o programadas.
- La seguridad y la vigilancia de la salud se cumple, se difunde, se promueve y se consulta entre su personal, técnico o voluntario, y, en su caso, deportistas vinculados a la FEMECV.

7.4. Funciones del personal técnico, personal voluntario y de las personas deportistas.

Las funciones a desempeñar por el personal técnico, personal voluntario y de las personas deportistas, cuando estén bajo la dependencia de la FEMECV, son las siguientes:

- Cumplir, dentro de su ámbito de aplicación, con la normativa, el Plan de Seguridad y Emergencias y los procedimientos definidos por la FEMECV, así como con las medidas preventivas establecidas para su puesto o nivel, de acuerdo con la información y formación recibida.

- Realizar las acciones formativas en materia de seguridad en montaña organizados por la FEMECV, y adquirir el compromiso de aplicación de los conocimientos adquiridos.
- Promover y fomentar, en la medida de sus posibilidades, el desarrollo de la cultura de la seguridad, especialmente en el colectivo o estamento al que pertenece.
- Velar para que en las actividades, formaciones, competiciones o eventos deportivos en la montaña en las que participe o intervenga, las condiciones de seguridad y salud sean adecuadas, incluyendo a las personas que tenga asignadas, transmitiendo las deficiencias o las sugerencias pertinentes a la persona o entidad responsable.
- Utilizar correctamente los medios, las instalaciones deportivas en montaña y los equipos de protección individual o colectiva, para realizar las actividades en montaña que corresponda, y verificar o asegurar su buen estado de conservación.
- Informar de los accidentes o incidentes acontecidos en las actividades, formaciones, competiciones o eventos de montaña en los que participe o intervenga.
- Prestar especial atención a situaciones con elevado riesgo potencial, informando a la persona o entidad responsable.
- Intervenir en caso de emergencia, dentro de su ámbito de funciones y competencias, siguiendo los procedimientos y protocolos establecidos.

8. Gestión del riesgo.

En los deportes de montaña, el concepto de prevención de riesgos debe ampliarse hacia el de gestión de riesgos, ya que, dadas las características de las actividades, formaciones, competiciones y eventos no competitivos que demandan nuestros deportistas y usuarios, hay actividades en las que el objetivo es precisamente exponerse a un cierto nivel de riesgo. Por otra parte, no hay actividades arriesgadas y otras seguras, sino que todas tienen algún grado de riesgo, mayor o menor. En el medio montañoso no podemos garantizar una seguridad absoluta; en cambio, lo único que podemos y debemos garantizar es una buena práctica dentro del límite de riesgo propio de cada actividad, formación, competición o evento deportivo en montaña.

En los deportes de montaña no existe el riesgo cero, y sólo nos queda la opción de reducir el riesgo, aceptarlo y aprender a convivir con él. La misión de la FEMECV es gestionar ese riesgo para que, en función de las características de la persona deportista, el entorno y la actividad, no sea excesivo, supere unos límites tolerables y derive en un accidente.

La **gestión de riesgos** implica, por tanto, dos grandes procesos (UNE-ISO 21101):

- **Apreciación o evaluación de riesgos:** proceso general de identificación de riesgos, análisis de riesgos y valoración de riesgos.
- **Tratamiento de riesgos:** proceso por el cual se modifica un riesgo.

Estos dos procesos de gestión de riesgos están estrechamente interrelacionados, ya que la apreciación o evaluación de riesgos es la base de una gestión activa de la seguridad y sirve de base para establecer la acción preventiva y el tratamiento de riesgos.

La apreciación o evaluación de los riesgos en deportes de montaña carece de legislación que exija la aplicación de una determinada metodología, salvo algunos tipos de riesgos higiénicos (biológicos o químicos) que en casos excepcionales y puntuales pueden requerir alguna evaluación con métodos específicos de análisis que, en su caso, se determinarán en las evaluaciones de las respectivas actividades, formaciones, competencias o eventos en montaña, y serán realizadas por empresas especializadas. Los lugares asociados a oficinas o almacenes de la FEMECV, los respectivos puestos de trabajo (administrativos, limpieza, etc.) y sus correspondientes equipos de trabajo, serán evaluados por el servicio de prevención ajeno de riesgos laborales de la FEMECV.

En lo que se refiere a las actividades, formaciones, competencias o eventos que organice la FEMECV en zonas de montaña, se realizarán tres tipos de evaluaciones de riesgos interdependientes:

- Evaluación de riesgos genérica
- Evaluación de riesgos específica
- Evaluación de riesgos dinámica

8.1. Evaluación de riesgos genérica.

El objeto de esta evaluación son los riesgos comunes de los distintos tipos de actividades que realiza la FEMECV, por ejemplo, senderismo, barranquismo, escalada, etc., que agruparemos por entornos o condiciones de la actividad:

- **Montañismo estival:** se desarrolla por senderos, homologados (GR, PR, o SL) o no, en baja y media montaña, sin nieve, aunque en invierno puede suponer la presencia de hielo o cruce de neveros aislados. En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Senderismo, incluidas las actividades necesarias para la apertura, señalización, mantenimiento y divulgación de los caminos y senderos.
 - Excursiones
 - Trekking (no alpinismo)
 - Carreras por montaña
 - Marcha nórdica
 - Acampada
 - Las anteriores en sus modalidades inclusivas o adaptadas
- **Montañismo invernal:** se desarrolla por itinerarios nevados que requieren el uso de raquetas de nieve o crampones para zapatillas. En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Recorridos y travesías por montaña con raquetas de nieve
 - Snowrunning
 - Acampada o vivac en nieve
 - Las anteriores en sus modalidades inclusivas o adaptadas
- **Escalada:** se desarrolla en itinerarios o vías en roca, sin hielo o nieve. En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Escalada deportiva en roca
 - Escalada clásica

- Escalada artificial
- Progresión por aristas
- Vías ferratas
- Slackline o highline en montaña
- Psicobloc en ríos o embalses
- Paraescalada
- **Barranquismo:** se desarrolla en barrancos secos o acuáticos, de cualquier nivel, sin nieve o hielo. En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Barrancos secos
 - Barrancos acuáticos
 - Las anteriores en sus modalidades inclusivas o adaptadas
- **Alpinismo:** se desarrolla por itinerarios o vías de alta montaña, glaciares, o que requieran técnicas y equipos propios del alpinismo (crampones, piolet, encordamiento y/o esquís de montaña). En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Alpinismo en todas sus modalidades y/o combinaciones (con esquís, alta montaña en todas las épocas, expediciones, trekking de altitud, etc.)
 - Esquí de travesía o de montaña
 - Snowboard de montaña
 - Escalada en hielo o mixta
 - Barrancos invernales o con hielo
 - Acampada o vivac en nieve
 - Las anteriores en sus modalidades inclusivas o adaptadas
- **Actividades costeras:** se desarrolla por itinerarios mixtos de playa/acantilados y el mar. En estas condiciones, incluye las modalidades o especialidades deportivas de:
 - Coasteering
 - Psicobloc en el mar
 - Marcha acuática

En estos tipos de evaluaciones se trata de evaluar el riesgo común que tiene cada tipo de actividad, según el perfil medio de dificultad y entorno en el que se desarrollan habitualmente por la FEMECV, pero sin individualizar a una ruta o zona geográfica concreta. La utilidad de realizar este tipo de evaluación es evitar la repetición de los riesgos comunes en cada una de las evaluaciones de riesgos específicas y que sean más manejables y fáciles de informar e implantar las medidas preventivas.

La evaluación de riesgos genérica sigue la metodología estandarizada a nivel nacional (INSST) e internacional (UNE-ISO 21101), con las siguientes fases:

- **Identificación de riesgos:** el peligro es la fuente de daño potencial (UNE-ISO 21101) o también ha sido llamado “fuente de riesgo”, esto es, un elemento que, por sí solo o en combinación con otros, presenta el potencial intrínseco de engendrar un riesgo (ISO 31000). La identificación de riesgos consiste hacer una lista de peligros (fuentes de riesgo) que permitan definir lo que puede pasar, cuándo, dónde y cómo, en las actividades, formaciones, competiciones o eventos en montaña que organice la FEMECV. Se incluirán todos los peligros, sean controlables o no por la FEMECV, y en particular el impacto de los efectos en cascada o acumulativos. En esta fase, se identificará y clasificará cada peligro con los riesgos

del *catálogo de riesgos*, que puede generar la exposición de personas a los mismos en un determinado elemento evaluado, que se registrará en la correspondiente matriz de riesgos.

- **Análisis de riesgos:** en el momento en que no podemos o decidimos no evitar un peligro, existe algún grado de riesgo, mayor o menor, pero el riesgo cero o nulo no existe. Por tanto, mediante el análisis de riesgos comprendemos la probabilidad y el nivel de consecuencias si se materializan los riesgos provocando un accidente.
 - **Probabilidad:** se define como la eventualidad de que algo suceda (UNE-ISO 21101) y hace referencia al grado de certeza con que puede materializarse un peligro, provocando un daño a las personas. Las variables que condicionan la probabilidad son la frecuencia de exposición al peligro, la proximidad del peligro en cada exposición y la duración de la exposición. Criterios de probabilidad:
 - Probabilidad alta: el daño ocurrirá casi siempre.
 - Probabilidad media: el daño ocurrirá en algunas ocasiones.
 - Probabilidad baja: el daño ocurrirá raras veces.
 - **Consecuencias:** es el resultado de un evento que afecta a los objetivos (UNE-ISO 21101), y se refiere a la gravedad del daño que se podría producir si se materializa el riesgo provocando un daño. La valoración de la severidad de las consecuencias dañosas va a depender de qué parte/s del cuerpo de verá/n afectada/s y la gravedad de la lesión o patología. Criterios de consecuencias:
 - Ligeramente dañino (severidad baja). Lesiones que pueden ser solucionadas aplicando primeros auxilios, como daños superficiales (pequeños cortes o magulladuras, irritación de los ojos por polvo) o molestias e irritación (dolor de cabeza, disconfort).
 - Dañino (severidad media). Lesiones no vitales pero que requieren tratamiento médico. Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
 - Extremadamente dañino (severidad alta). Lesiones que pueden amenazar la vida (riesgo vital), como amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, ahogamiento, lesiones múltiples, etc.
- **Evaluar los riesgos:** el riesgo es la combinación de la probabilidad de que ocurran eventos o exposiciones peligrosos, y la severidad de la lesión y deterioro de la salud que pueden causar los eventos o exposiciones (ISO 45001). El resultado de esta fase del proceso es disponer de los niveles de riesgo de forma individualizada para cada riesgo evaluado. Los niveles de riesgo nos permitirán determinar si el riesgo es aceptable o no. Los niveles de riesgo se obtienen aplicando la siguiente tabla:

PROBABILIDAD	CONSECUENCIA		
	BAJA	MEDIA	ALTA
BAJA	Trivial	Tolerable	Moderado
MEDIA	Tolerable	Moderado	Importante

PROBABILIDAD	CONSECUENCIA		
	BAJA	MEDA	ALTA
ALTA	Moderado	Importante	Intolerable

La aplicación de la anterior tabla nos permite determinar los niveles de riesgo, lo que servirá de base para decidir si se requiere mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos, así como determinar en el tiempo las actuaciones necesarias:

Riesgo	Acción y temporalización
Trivial (T)	No se requiere acción específica
Tolerable (TO)	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado (M)	Se deben hacer esfuerzos para controlar el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para mantener controlado el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado esta asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Importante (I)	Debe considerarse la reducción del riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para reducir el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a una actividad, formación, competición o evento deportivo en montaña que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Extremo (EX)	No debe comenzar ni continuar la actividad, formación, competición o evento deportivo en montaña hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse la actividad, formación, competición o evento deportivo en montaña.

El proceso completo de apreciación o evaluación de riesgos se sintetiza en lo que se denominan matrices de riesgos. El formato básico de la matriz de riesgos es el siguiente:

Evaluación de riesgos de:							
Fecha de la evaluación inicial:				Fecha de la última revisión:			
Realizada por:				Revisión realizada por:			
Peligro	Riesgo	Riesgo absoluto			Riesgo residual		
		Probabilidad	Consecuencias	Nivel de riesgo	Probabilidad	Consecuencias	Nivel de riesgo
Y	Z	Alta	Alta	IN	Media	Media	M
...	...	...	...	...	...	...	...
...	...	...	...	...	...	...	...

8.2. Evaluación de riesgos específica.

Las evaluaciones de riesgos específicas se refieren a una actividad concreta que se desarrolla en un lugar determinado, aunque no con una fecha prefijada. En cada una de estas evaluaciones de riesgos se elaborará, o se añadirá a, una ficha técnica de la programación completa con la siguiente información, que posteriormente se irá completando con medidas preventivas y de emergencia:

- **Información general de la actividad, formación, competición o evento.**
 - Tipo de actividad
 - Localización (ilustrado con un mapa o croquis)
 - Puntos de inicio y fin (coordenadas)
 - Resumen de la actividad
 - Duración prevista
 - Distancia
 - Desnivel
 - Dificultad técnica
 - Equipos que se deben utilizar
- **Identificación de riesgos específicos:** se entiende que deben identificarse aquellos peligros y riesgos que no se consideran inherentes, comunes o genéricos al tipo de actividad a la que pertenece la que se está evaluando. La información que recopilaremos de cada riesgo específico, es la siguiente:
 - Peligro
 - Riesgo/s asociado/s
 - Ubicación con coordenadas (preferentemente en formato sexagesimal, WGS84)
 - Fotografía/s

No todas las actividades van a requerir una evaluación de riesgos específica, pues con las evaluaciones de riesgos de actividades generales, los riesgos pueden quedar adecuadamente evaluados. El principio general es que si un tipo de actividad sólo se realiza en una ubicación o en

espacios similares, la evaluación de riesgos genérica de ese tipo de actividad es suficiente para las actividades concretas o específicas.

8.3. Evaluación de riesgos dinámica.

Las evaluaciones de riesgos genérica y específica suponen una “foto fija” sobre determinados factores que afectan a la seguridad de las actividades, formaciones, competiciones o eventos de la FEMECV, pero los deportes de montaña están sometidos a mucha incertidumbre, tanto por las condiciones cambiantes del entorno como de las personas que participan, con lo que las evaluaciones de riesgos tradicionales no son suficientes. Las evaluaciones de riesgos (“estáticas”) se deben actualizar y adaptar a la realidad del momento de la actividad (evaluación de riesgos dinámica), pues determinados riesgos se pueden incrementar y otros reducirse, debiendo mantenerlos controlados en un nivel de riesgo aceptable.

La evaluación de riesgos dinámica, próxima al concepto de control operacional, se produce justo antes y durante cada día y grupo de participantes en actividades, formaciones, competiciones o eventos en la montaña. En ese momento se tiene más información sobre factores importantes que, hasta entonces, no se podían conocer:

- Estado del terreno, superficie, o instalación, así como sus vías de acceso
- Meteorología prevista para las próximas 24-48 h
- Características y condiciones concretas e individuales de los participantes
- Competencia y condiciones del personal técnico o voluntariado acompañante que se ha asignado

El proceso de evaluación de riesgos dinámica en deportes de montaña, consta de las siguiente fases:

1. Evaluar la situación: ¿se cumplen las condiciones y planes previstos para la actividad? Esto implica analizar:

- **Condiciones del terreno, superficie o instalación donde se va a desarrollar la actividad.** Para esto va a ser necesario observar y hacer un reconocimiento de la zona de actividad, conocer la meteorología que hubo los días previos, e incluso en algunos casos realizar determinados tests *in situ*, como por ejemplo los tests de estabilidad del manto nivoso en actividades de nieve (montañismo invernal y alpinismo).
- **Condiciones meteorológicas.** Observar la meteorología actual, contrastar con datos de observación meteorológica de los que se pueda disponer (presión atmosférica, radares meteorológicos, etc.), y consultar la previsión meteorológica más fiable de la zona y sobre los principales peligros que puedan afectar a la actividad (oleaje en las actividades en costa, o precipitaciones en las actividades terrestres), incluidos los avisos meteorológicos que puedan existir.
- **Condición del grupo.** Hay que observar y obtener información sobre el estado anímico, físico y técnico del grupo, así como del equipo del que disponen, para valorar si tiene y mantiene las condiciones necesarias para afrontar con garantías la actividad. La atención debe focalizarse en aquellos componentes del grupo con peor condición.

- **Condición de los responsables técnicos.** El propio personal técnico o voluntariado que lidera o supervisa el grupo debe autoevaluar su estado anímico, físico y técnico en ese momento y si está en el nivel necesario para liderar o supervisar con seguridad a otras personas en esa actividad y en esas condiciones generales.
- **Cumplimiento del plan previsto.** Los planes pueden verse afectados por multitud de factores incluso antes de comenzar la actividad, y se debe valorar si ha habido desviaciones significativas sobre lo previsto. Una desviación muy común son los retrasos para llegar al lugar donde se iniciará o desarrollará la actividad. Se debe valorar si estos retrasos amenazan la seguridad de la actividad o no.

Si todos los factores anteriores están correctamente y la situación es normal o ideal, se puede pasar al punto 3. En caso de que alguno o varios factores no estén dentro de la normalidad, aunque sólo tengamos alguna sospecha o duda, se debe pasar al punto siguiente.

2. Condiciones de suspensión de la actividad: ¿se cumple algún criterio o valor de suspensión de la actividad? Todas las evaluaciones de riesgos deben contener unos valores, lo más objetivos posibles, que permitan tomar la decisión de suspender la actividad y activar el plan alternativo o de contingencia, que debe estar previamente definido para cada actividad. Si se cumple alguna condición de suspensión de la actividad, se debe tomar esa decisión y activar el plan alternativo o bien esperar a que otro día se den las condiciones. En caso contrario, pasaremos al punto siguiente.

3. Ajuste del riesgo: ¿existen riesgos que próximamente o durante la actividad pueden estar en valores inaceptables? Las actividades en el medio natural en muchas ocasiones no permiten hacer una predicción determinante, sobre todo si también influye la meteorología. En aquellas situaciones en las que se incrementa el riesgo residual de la actividad, por encima de lo evaluado a nivel general o específico, se requiere un refuerzo de las medidas preventivas adoptadas hasta ese momento para que el riesgo residual vuelva a estar controlado. La ventaja de las actividades en el medio natural es que, el mismo día de la actividad, se pueden adoptar soluciones organizativas que ajusten de nuevo el riesgo residual, y sin necesidad de recursos materiales adicionales. Las principales alternativas son:

- Modificar la hora de comienzo o finalización de la actividad.
- Reducir la duración de la actividad.
- Evitar las zonas o retos más complicados de la actividad.
- Consensuar con las personas más débiles que no participen y se queden en un lugar seguro.
- Establecer indicadores de abandono de la actividad:
 - Límites horarios más conservadores para alcanzar determinados puntos
 - Fijar predictores de fenómenos adversos: presión atmosférica, velocidad del viento, observación de determinados fenómenos meteorológicos, etc.
- Reforzar las pautas de control del grupo.

4. Valorar el coste-beneficio: ¿el riesgo que se va asumir es equilibrado con los beneficios y objetivos de la actividad? En condiciones adversas, incluso ajustando el nivel de riesgo, es posible que la actividad pierda su sentido, que el objetivo no merezca la pena. Ésta es una decisión que implica también asumir ciertas pérdidas, principalmente económicas, pero siempre hay que recordar que, si la respuesta afirmativa a esta pregunta surge con dudas, es

mejor abandonar. Las actividades deportivas en el medio natural son experiencias que se pretende que sean positivas, incluso aunque tengan una dosis de sufrimiento, pero el objetivo de la actividad seguirá ahí mañana y el año siguiente.

5. Iniciar o seguir con la actividad, y revisar continuamente. Si el proceso anterior no conduce en alguno de sus pasos a la suspensión o abandono de la actividad, podremos iniciar la actividad, pero con un seguimiento y control estricto de todas las medidas preventivas, los indicadores y criterios que hayamos establecido, ya sea originalmente o en el ajuste del riesgo. Este algoritmo en cinco fases es la tarea clave del personal técnico que lidera un grupo en una actividad en el medio natural o de turismo activo, y no sólo se hace al comienzo de la actividad, sino varias veces durante todo el día de la actividad.

La evaluación dinámica de riesgos puede conllevar adaptaciones y cambios en los planes de medidas preventivas, en atención a las circunstancias y condiciones del momento y lugar. Los procedimientos operativos de seguridad en estas situaciones se deben interpretar y aplicar con suficiente flexibilidad, siempre que las modificaciones estén dirigidas a cumplir los objetivos de seguridad.

9. Tratamiento del riesgo y planificación preventiva.

Los modelos de prevención activos requieren la evaluación de los riesgos y, una vez evaluados los riesgos, diseñar e implantar planes de prevención para el tratamiento de los riesgos. El tratamiento del riesgo es un proceso por el que se modifica un riesgo, pudiendo implicar (UNE-ISO 21101):

- Evitar el riesgo:
 - Decisión de no iniciar o continuar con la actividad (tener previstas actividades alternativas).
 - Cambiar los itinerarios (tener previstos itinerarios alternativos).
 - Modificación de técnicas (tener previstos recursos alternativos).
 - Retrasarlo temporalmente.
- Modificar la probabilidad.
 - Minimizar la exposición a fuentes de riesgo.
 - Formación del personal.
 - Instrucciones a los participantes.
 - Aplicación de normas y procedimientos operativos.
 - Supervisión.
 - Controles técnicos.
 - Procedimientos de control de procesos y evaluación, tales como inspecciones o auditorías.
 - Revisión formal de los requisitos, especificaciones, proyectos y operaciones.
 - Mantenimiento preventivo.
 - Mejoras en las infraestructuras.
 - Separación o reasignación de una actividad.
 - Reasignación de los recursos.
- Modificar las consecuencias.
 - Plan de contingencia o emergencia.

- Uso de equipos de protección individual y/o colectiva.
- Colocación de estructuras de defensa y barreras.

El núcleo principal del tratamiento del riesgo, tras la eliminación o evitación de riesgos (que en los deportes de montaña no se puede aplicar generalizadamente, ya que se busca precisamente la exposición a determinados riesgos), es la prevención o mitigación de riesgos, que se compone de todas aquellas medidas dirigidas a reducir la probabilidad de materialización del riesgo y/o, en el caso de que se materialice, la minimización del daño o consecuencias. Por tanto, las medidas de tratamiento de riesgos se diferencian en los siguientes tipos de técnicas utilizadas para la función de seguridad:

- **Técnicas de prevención:** están encaminadas a actuar directamente sobre la probabilidad (frecuencia y/o exposición) y, en menor medida, las consecuencias de los riesgos, antes de que se lleguen a materializar y, por consiguiente, puedan producir daños personales. Las técnicas de prevención dependen del tipo de riesgo que se pretende tratar.
- **Técnicas de protección:** tienen como objetivo fundamental actuar únicamente sobre las consecuencias del riesgo, bien minimizándolas o incluso eliminándolas, con la particularidad de que no se actúa sobre la frecuencia o la probabilidad de materialización del riesgo. Dentro de las técnicas de protección, podemos diferenciar entre:
 - Técnicas de protección colectiva
 - Técnicas de protección individual
- **Técnicas complementarias:** no son estrictamente acciones que prevengan o protejan de accidentes, pero complementan las medidas de seguridad. Entre las técnicas complementarias se encuentran:
 - Señalización
 - Normas internas e instrucciones

El principio general es que debemos priorizar las técnicas de prevención, sobre las técnicas de protección, y, en el caso de tener que aplicar técnicas de protección, priorizar las técnicas de protección colectiva sobre las técnicas de protección individual (art. 15 LPRL). Otros principios preventivos aplicables son los siguientes:

- Combatir e impedir la materialización del peligro en su origen.
- Actuar primero sobre el riesgo más severo.
- Adaptar la actividad al nivel de las personas participantes y del personal técnico o voluntariado.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro. Intentar modificar las características básicas del peligro, limitar los riesgos mayores y no aceptar riesgos innecesarios.
- Dar prioridad a las medidas de protección colectiva sobre las de protección individual.
- Dar prioridad a las medidas de control pasivo o de protección automática, sobre las de control activo que requieren una acción individual.
- Dar las debidas instrucciones a las personas expuestas al peligro, pero prestando siempre más importancia a la educación, persuasión y modificación del comportamiento.

A continuación, se desarrollan algunos bloques de medidas preventivas transversales y organizativas para los deportes de montaña en el ámbito de las actividades, formaciones, competiciones y eventos no competitivos en montaña que organice o promueva la FEMECV.

9.1. Programación.

La planificación y programación es un proceso clave para la seguridad de cualquier actividad deportiva o recreativa que se desarrolla en el medio natural, por tratarse de un entorno variable, dinámico, peligroso y aislado. La planificación es más completa y eficaz cuando va de lo general a lo particular.

La planificación es un proceso genérico de seguridad que define, analiza y evalúa, con anterioridad a su realización, las características y perfil de las actividades, sus entornos, de los riesgos, de los equipos y las personas, a fin de alcanzar un objetivo o prestar un servicio. En nuestro caso, viene reflejada en la planificación preventiva general por disciplinas deportivas (senderismo, carreras por montaña, barranquismo, escalada, etc.), que se corresponden con las evaluaciones de riesgos genéricas. La planificación preventiva a nivel genérico será definida por la Vocalía de seguridad, salud y formación, consultándolo con las demás vocalías o comités afectados.

La programación a nivel específico, básicamente, es la concreción de la planificación para el desarrollo de una acción futura, pero con unas fechas y localizaciones ya determinadas, correspondiéndose con las evaluaciones de riesgos específicas. Y ésta consiste en la recogida de datos para idear y/u ordenar las acciones necesarias que se realizarán, cuándo y dónde se realizarán, qué recursos asignaremos, y qué personas o grupos concretos participarán. La programación es una herramienta ejecutiva de la planificación. La programación preventiva a nivel específico será concretada por la vocalía o entidad organizadora (club, ayuntamiento, etc.) siguiendo la planificación preventiva general, pero adaptándola a las condiciones y circunstancias concretas de la actividad, formación o evento concreto, contando con la orientación y asesoramiento de la Vocalía de seguridad, salud y formación.

La programación preventiva específica requiere el reconocimiento *in situ* y delimitación de las zonas de actividad, previo al inicio de la actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo. El reconocimiento del terreno puede ser:

- **Inicial**, cuando la FEMECV y la entidad organizadora es la primera vez que realizan alguna actividad en esa zona o recorrido. En este caso, el contenido del reconocimiento directo del terreno debe cubrir los siguientes aspectos:
 - Conocimiento en profundidad del terreno y la zona.
 - Verificación de los datos recopilados (tracks, distancias, terreno).
 - Identificación de peligros significativos no evaluados específicamente.
 - Pasos especiales.
 - Vías de escape.
 - Punto de no retorno.
 - Cobertura de comunicaciones.

- Puntos de abastecimiento.
- Búsqueda de planes alternativos.
- **Periódico**, cuando la FEMECV o la entidad organizadora ya han realizado una programación preventiva específica de esa zona o recorrido para esa misma disciplina o especialidad deportiva. En este caso, a criterio de la entidad organizadora o de la FEMECV se decidirá si es necesario un reconocimiento previo del terreno y sobre qué aspectos concretos respecto al reconocimiento inicial. En estos casos, el reconocimiento puede ser directo o indirecto.

Los reconocimientos de lugares o zonas de actividad en montaña requieren que se siga un cierto proceso:

1. Información. Esta tarea consiste en recopilar la información más actualizada posible de la zona de actividad y sus instalaciones artificiales, para identificar obstáculos, peligros, oportunidades, etc. para ello se pueden consultar guías, cartografía, páginas web, *webcams* de la zona, foros en Internet, redes sociales, así como consultar con otras organizaciones (federaciones, clubes, empresas de turismo activo) o personas (guías, guardas de refugios, agentes medioambientales, etc.), que sean de la zona o hayan estado recientemente por la misma.

2. Programación. Una vez hecho el trabajo de escritorio, es necesario un trabajo de campo. Esta parte se puede hacer de forma **indirecta**, siempre que una fuente totalmente fiable y cualificada que haya recorrido la zona recientemente, nos haya confirmado que la información documental que hayamos recopilado se corresponde con la realidad presente. En caso contrario, el reconocimiento indirecto no será suficiente y tendremos que hacer un reconocimiento habitual, esto es, **directo** y presencial.

Un reconocimiento directo siempre es una actividad arriesgada, porque salvo que estemos en una instalación deportiva o turística gestionada y controlada en un recinto cerrado, o conozcamos bien la zona, la información que poseemos son referencias teóricas (textos, fotos, videos), cuya exactitud y actualización para la actividad que vamos a realizar, puede ser insuficiente o estar desactualizada. En estos casos, estamos próximos a misiones de exploración, porque no conocemos exactamente qué nos podemos encontrar. Por tanto, el reconocimiento directo se debe programar con criterios mucho más conservadores que una actividad habitual en esa zona, con medidas preventivas reforzadas:

- El reconocimiento no se realizará en solitario, sino que será un grupo compuesto por, al menos, **tres personas**, que no se separará, salvo en caso de emergencia.
- Las personas que realicen el reconocimiento tienen que tener un **alto nivel de cualificación** en la actividad y, si es posible, en la región de la zona a reconocer.
- Las comunicaciones de emergencia deben estar garantizadas.
- La **frecuencia de las comunicaciones ordinarias** se incrementará y, si no está garantizada la cobertura, se utilizará un sistema satelital de seguimiento en tiempo real de la progresión y ubicación del grupo.
- Las **condiciones de suspensión** del reconocimiento serán **más estrictas** que una actividad estándar.
- Los **tiempos límite** del reconocimiento deben estar claramente establecidos y cumplirse estrictamente.

- La programación **no se puede modificar** durante el reconocimiento, sino que sólo cabe suspender el reconocimiento e intentarlo de nuevo otro día.

3. Ejecución. La ejecución del reconocimiento, siempre dentro de lo planificado, consistirá en recopilar la información que hayamos determinado, según se trate de un reconocimiento inicial o periódico. El método para recopilar la información, de forma sistemática y ordenada, depende de la distribución espacial de la actividad:

- **Actividades que se desarrollan entre un punto de inicio y otro final, a lo largo de un trayecto lineal (recorrido o itinerario).** En estos casos, dividiremos el análisis del trayecto en tramos lo más homogéneos posibles. La homogeneidad vendrá determinada por las características orográficas o naturales de cada tramo. El sentido del reconocimiento debe ser el mismo que se prevea para la actividad, desde el punto de inicio al punto final.
- **Actividades que se desarrollan en un punto o en varios puntos, pero en un área con un perímetro delimitado o señalado.** En estos casos, comenzaremos en el punto de actividad o en el punto central del área y, a partir de ahí, nos desplazaremos en espiral, ascendente o descendente si hay desnivel, hacia el perímetro de la zona. El desplazamiento en espiral dependerá de los obstáculos y orografía del terreno o superficie, puesto que sólo tomaremos en consideración aquellos más accesibles y con menor riesgo, obviando las zonas inaccesibles o inviables, que no obstante debemos tener identificadas.

4. Informe. Al finalizar el reconocimiento se elaborará un breve informe donde consten, estructurados y ordenados:

- Los datos e información recopilada, segmentada por los tramos o áreas en que hayamos dividido la zona de actividad.
- Un apartado final de recomendaciones de actuación.
- Otros documentos o archivos generados (tracks, waypoints, imágenes, croquis) o recopilados (mapas o guías actualizadas) durante el reconocimiento.

Una buena planificación y programación de las actividades, formaciones, competiciones y eventos no competitivos que vaya a organizar o promover la FEMECV mejora la seguridad, al tener prevista la toma de decisiones, y una rápida capacidad de respuesta ante cualquier eventualidad. Además de recopilar los datos de la información que necesite la o las personas a las que va dirigida la actividad, formación o evento.

Cuanto más trabajada y metódica sea la búsqueda y el análisis de los datos necesarios, menos eventualidades habrá que gestionar. Y si llegan estas eventualidades, algo muy normal en montaña por sus condiciones cambiantes, debemos tener previstos diferentes escenarios y las soluciones que puede haber a nuestro alcance, haciendo un análisis de la situación y tomando la decisión que los organizadores crean más conveniente de las que se hayan trabajado en dicha planificación y programación.

La información a recopilar y los análisis que se deban realizar en cada programación va a depender del tipo de actividad que se vaya a organizar o promover, pudiendo ser:

- Grupos pequeños:

- Actividad guiada o auto-guiada de montaña, incluidos campamentos.
- Entrenamientos en montaña.
- Formación reglada (oficial) o federativa (no oficial): cursos y pruebas de acceso.
- Grandes grupos:
 - Competiciones oficiales en montaña: carreras por montaña, escalada en roca, marcha nórdica, barranquismo.
 - Eventos no competitivos: marchas, jornadas medioambientales, encuentros, etc.

Las programaciones se documentarán en distintos formatos o **fichas técnicas** específicas para cada tipo de actividad, formación, competición o evento, cuyos elementos comunes serán los siguientes:

- Datos de la organización, especialmente quienes asuman funciones de seguridad (responsables, técnicos, árbitros).
- Localización.
- Fecha/s
- Duración temporal estimada:
 - Global de todo el programa diario de actividades, incluyendo desplazamientos en medios de transporte, comidas, paradas, descansos y tiempo libre.
 - Individual de cada actividad de cada jornada, computando un ritmo de progresión lento y las explicaciones que correspondan.
- Distancias.
- Desnivel.
- Grupo máximo
- Grupo mínimo
- Cantidad y capacitación requerida del personal técnico.
- Competencia de los participantes.
- Edad mínima y necesidad de autorización paterna en caso de menores.
- Equipo o material que debe llevar el participante.
- Equipo o material aportado por la entidad organizadora.
- Equipamiento que deben traer los participantes.
- Nivel de dificultad.
- Riesgos específicos.
- Medidas preventivas específicas.
- Logística: transportes, porteo de equipos, alojamiento, bebida y comida.
- Vías o rutas de escape.
- Condiciones de suspensión específicas.
- Plan alternativo.
- Material específico para el botiquín necesario para esa actividad.
- Hospitales próximos (sólo en viajes al extranjero).
- Sistemas de comunicaciones que se van a utilizar.
- Zonas de cobertura para esos sistemas de comunicaciones.
- Teléfonos o frecuencias de emergencias en esa zona.

9.2. Temporalización y horarios.

La estimación temporal de horarios de cualquier actividad, formación, competición o evento no competitivo es una tarea obligatoria en todas las programaciones. En general, las actividades son diurnas y la hora de finalización estimada debe ser, al menos, dos horas antes de que se ponga el sol. En caso de actividades nocturnas o que no vayan a finalizar dos horas antes de que se ponga el sol, se deberán revisar y adaptar todas las medidas preventivas para que por la noche mantengan su eficacia y el riesgo controlado a un nivel aceptable.

La estimación de tiempos de duración de la actividad debe hacerse siguiendo alguna regla de la experiencia propia de cada disciplina deportiva y entorno de progresión, para un deportista que está iniciándose, salvo que la actividad, entrenamiento o evento se desarrolle en una pequeña zona o área controlada, donde la duración sólo depende del número de repeticiones de vías, estaciones o vueltas que se permita hacer a los participantes. En las competiciones en montaña, se estimará el tiempo del más rápido y del más lento, tanto total como algunos parciales en puntos clave del itinerario. En competiciones y eventos no competitivos se establecerán horas de corte o cierre, tanto final como en puntos intermedios, a partir de las cuales los participantes se considerará que han abandonado la prueba o evento, si bien se les deberá hacer seguimiento y proporcionar asistencia en caso de necesitarla hasta que lleguen a un lugar seguro o zona poblada.

El clima propio de cada estación del año va a condicionar también el rango temporal operativo que queda cada día para cada tipo de actividad, ya que modifican determinados riesgos importantes (exposición al frío, al calor, tormentas, aludes). Así, por ejemplo, una actividad de barranquismo acuático en invierno debería programarse para que no comience a primera hora, o una actividad de senderismo en verano debería programarse para que comience en cuanto amanezca.

9.3. Personal técnico y voluntariado.

En todas las actividades organizadas por la FEMECV en un entorno de montaña, debe asignarse personal técnico (líderes) como recurso preventivo o coordinador de la seguridad sobre el terreno. En general, este personal técnico son personas competentes que se responsabilizan de los participantes, y son capaces de liderar y supervisar una actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo determinado.

En cuanto a los tipos de funciones directamente relacionadas con la seguridad que debe asumir el personal técnico o los líderes, en sus diferentes categorías, son las siguientes:

- **Programación:** elaboración o revisión de los programas de actividades, entrenamiento, formación, competiciones o eventos no competitivos en montaña.
- **Gestión de la seguridad:** evaluar los riesgos, así como conocer y saber aplicar las medidas preventivas y las programaciones, incluso en situaciones de emergencia.
- **Información:** aconsejar, advertir y transmitir a los participantes y terceras personas, la información que necesitan para que la actividad de montaña se desarrolle en las condiciones de seguridad planificadas.

- **Asistencia:** ayudar, apoyar y asegurar a los participantes en aquellas tareas o acciones para las que no estén preparados y/o requieran ayuda.
- **Control:** mantener al grupo unido y donde se supone que debe estar en cada momento, especialmente durante los desplazamientos y la progresión en montaña.
- **Formación:** enseñar a los participantes competencias y habilidades técnicas, a nivel teórico y práctico, y evaluar el aprendizaje.
- **Adiestramiento:** practicar y perfeccionar competencias y habilidades técnicas, sobre todo a nivel motriz y gestual, y evaluar la capacidad física, técnica y psicológica.
- **Supervisión:** observar los comportamientos de los participantes y estar atentos a los peligros del entorno, dando las instrucciones necesarias para cuidar a los participantes y que la actividad se desarrolle en las condiciones de seguridad planificadas.
- **Asesoramiento:** asesorar a los participantes, realizar la evaluación dinámica de riesgos y tomar las decisiones oportunas, para mantener la seguridad del grupo.
- **Conducción:** dirigir el desplazamiento del grupo a los lugares, por los itinerarios y en los tiempos previstos, manteniendo la seguridad del grupo.

No obstante, hay distintas categorías de personal técnico, con roles y perfiles profesionales diferentes:

Categoría	Funciones principales	Autonomía y responsabilidad
Monitor	Seguridad Asistencia Información Control Supervisión	Media
Entrenador	Seguridad Programación Control Adiestramiento	Alta
Profesor	Seguridad Programación Control Formación Adiestramiento	Alta
Guía	Seguridad Programación Asistencia Control Asesoramiento Conducción	Alta
Director deportivo	Programación Supervisión del personal técnico	Alta

El personal técnico debe conocer, para cada tipo de actividad:

- Las técnicas de progresión y gestuales.
- El equipo y material que se utiliza y cómo se debe utilizar.
- Los distintos tipos de instalaciones.
- El entorno donde se realiza la actividad.
- La orientación y navegación en el medio natural correspondiente.
- La valoración del nivel de dificultad física, técnica y psicológica.
- La forma de mejorar y desarrollar las cualidades físicas, técnicas y psicológicas.
- Los peligros y riesgos asociados a cada actividad.
- La respuesta ante incidentes y accidentes.

El personal técnico (director deportivo, entrenadores, monitores, profesorado, guías) al que la FEMECV encomiende funciones de seguridad en actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos, deberá ser mayor de edad y deberá acreditar la correspondiente competencia técnica mediante alguna de las siguientes titulaciones oficiales:

Deporte	Titulación del personal técnico	Categorías
	Ciclo inicial de grado medio en senderismo (sólo estival)	Monitor, guía
Montañismo en baja y media montaña	Técnico Deportivo de Media Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre Certificado de profesionalidad Guía por itinerarios de baja y media montaña	Monitor, guía
Escalada en roca	Técnico Deportivo en Escalada	Monitor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Escalada	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
Escalada mixta y en hielo	Técnico Deportivo en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo en Escalada	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Escalada	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
Vías ferratas	Técnico Deportivo en Barrancos	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
Alpinismo	Técnico Deportivo en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía

Esquí de montaña	Técnico Deportivo en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
Barranquismo	Técnico Deportivo en Barrancos	Director, entrenador, monitor, profesor, guía
	Certificado de profesionalidad de Guía por barrancos secos o acuáticos	Monitor, guía
Marcha nórdica	Plan formativo de la especialidad deportiva de Marcha Nórdica	Director, entrenador, monitor, profesor
	Grado en ciencias de la actividad física y el deporte, Técnico Deportivo Superior en Deportes de Montaña y Escalada, o Técnico Superior de TAFAD/TSEAS, con formación de técnico entrenador en carreras por montaña FEDME o equivalente (técnico nivel 2 de carreras por montaña FEMECV, experto universitario en carreras por montaña, etc.).	Director, entrenador, monitor, profesor

No obstante, la cualificación técnico-deportiva puede no ser suficiente por sí misma y requerir formación y/o experiencia complementaria que, en su caso, se deberá especificar en la programación correspondiente, teniendo en cuenta:

- Objetivos, nivel de responsabilidad y ámbito de la actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo.
- Peligros y nivel de riesgo.
- Estrategias de gestión en condiciones normales y anormales.
- Gestión de crisis.
- Tipos de participantes (niños, ancianos, discapacitados, etc.).
- Equipo y material que deberá utilizarse.
- Nivel de apoyo, autonomía y supervisión disponible.

La formación complementaria que se puede exigir en cualquier programa de actividades, entrenamientos, formación, competiciones o eventos no competitivos en montaña podrá incluir acreditaciones reconocidas nacional o internacionalmente, como:

- **Guía de alta montaña UIAGM.**
- **Guía de media montaña UIMLA.**
- **International Rope Acces Trade Association (IRATA).** Especializada en las técnicas de acceso con cuerdas en altura, rescate en trabajos verticales y espacios confinados. La principal certificación emitida por IRATA es la de Rope Acces Technician, con tres niveles de formación, y cada uno de los niveles incluye técnicas de rescate en trabajos verticales.
- **Rescue3.** Especialistas en rescate en aguas bravas e inundaciones. Las certificaciones más relevantes son:
 - Basic Water Rescuer 1 (BWR1)
 - Basic Water Rescuer 2 (BWR2)
 - Basic Water First Responder (BWFR)
 - Swiftwater and Flood Rescue Technician (SRT)

- Swiftwater Rescue Technician Advanced (SRTA)
- Swiftwater and Flood First Responder (SFR)
- Whitewater Rescue Technician – Recreational (WRT-Rec)
- Whitewater Rescue Technician Professional (WRTP)
- Whitewater Canyon Technician- Recreational (WCT-REC)
- Whitewater Canyon Technician- Professional (WCT-PRO)
- **Avalanche Canada.** Especialistas en rescate en aludes de nieve. Otras organizaciones nacionales, como ACNA (Asociación para el Conocimiento de la Nieve y los Aludes), en España, siguen una estructura similar de cursos. Las certificaciones más relevantes, son:
 - Avalanche Skills Training 1 (AST 1)
 - Companion Rescue Skills (CRS)
 - Managing Avalanche Terrain (MAT)
 - AST 1 + Managing Avalanche Terrain (AST 1+)
 - Avalanche Skills Training 2 (AST 2)
- **Primeros auxilios o asistencia sanitaria en zonas remotas:**
 - Curso de primeros auxilios en montaña acreditado por FEDME, SEMAM, SEMES o SOSMontaña
 - Wilderness First Aid (WFA)
 - Wilderness First Responder (WFR)
 - Diploma Internacional de Medicina de Montaña (DiMM)
 - Posgrado en medicina o rescate en montaña

En cuanto al personal voluntario que la FEMECV asigne a las actividades organizadas por ésta en un entorno de montaña, a fin de apoyar o auxiliar al personal técnico, el mismo deberá ser mayor de 16 años y disponer, al menos, de un año de experiencia en deportes de montaña y estar federado.

En las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos que hayan sido promovidos, pero no organizados, por la FEMECV, la entidad organizadora será la encargada de seleccionar a las personas (técnicos y/o voluntarios) que asuman funciones de seguridad en los mismos, previa comunicación a la Vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV. En aquellos puestos que sean exclusivamente de monitor o guía, el personal técnico podrá ser cubierto por personas que dispongan de la titulación federativa de monitor de senderismo, barranquismo o escalada. Si la cantidad y/o la cualificación del personal técnico y/o voluntario que proponga la entidad organizadora no fuera suficiente o adecuado, según el criterio justificado de la Vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV, ésta podrá proponer o acordar su refuerzo mediante personal técnico y/o voluntario seleccionado por la propia FEMECV.

La formación del personal técnico y del voluntariado deberá mantenerse actualizada en materia de riesgos, prevención, emergencias y primeros auxilios en montaña.

La EVAM (Escuela Valenciana de Alta Montaña) es el órgano técnico federativo que, entre otras funciones y según su reglamento específico, se encarga de valorar las competencias iniciales, y su mantenimiento, del personal técnico y/o voluntariado que vaya a asumir funciones de seguridad en las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos en

montaña que sean organizados o promovidos por la FEMECV. Así mismo, la EVAM asume las siguientes funciones con respecto a la competencia del personal técnico y/o voluntariado:

- Identificar las necesidades de formación inicial o continua. Estas necesidades provendrán de:
 - Evaluaciones de riesgos
 - Observación planeada del trabajo
 - Comunicación de riesgos y sugerencias de mejora
 - Investigación de accidentes/incidentes
 - Auditorías internas o externas
 - Modificaciones en los puestos de trabajo (nuevos equipos o formas de desarrollar las tareas)
- Proponer y ejecutar acciones de formación o tutoría para que adquieran o mantengan la competencia necesaria, mediante un plan de formación en el que se determine:
 - Acciones formativas a realizar, cuyos contenidos tendrán en cuenta:
 - Las necesidades del personal.
 - Las necesidades de la organización.
 - Las técnicas, tecnologías, prácticas y los equipos de las actividades.
 - Las expectativas y necesidades de los participantes.
 - Las normas, protocolos internacionales y la legislación vigente.
 - Destinatarios principales
 - Fecha/s prevista/s
 - Lugar/es previsto/s
 - Duración estimada
 - Si se va a organizar con recursos propios o contratando a formadores externos
 - Presupuesto que se va a destinar a cada formación
- Evaluar la eficacia de las acciones tomadas.
- Conservar la información documentada apropiada, como evidencia de la competencia.

Los tipos de acciones formativas que se pueden plantear son diversos, y no sólo han de consistir en cursos tradicionales con una programación cerrada y una metodología expositiva, sino que también cabe la mentorización y el aprendizaje en el puesto de trabajo; las guías de estudio personal; el desarrollo de programaciones y materiales de didácticos; la auto-formación orientada; la participación en reuniones, charlas, seminarios, jornadas o congresos; la realización de ejercicios y simulacros; el *benchmarking* y el intercambio de experiencias entre organizaciones.

En cualquier caso, las acciones de formación de la organización y su personal deben quedar registradas, mediante hojas de asistencia y la expedición de certificados de asistencia (si la formación no implicaba una evaluación final del aprendizaje o no se superó) o de aprovechamiento (si la formación implicaba una evaluación final del aprendizaje y se superó). Los certificados, además de la identificación personal, título de la formación y de la fecha de certificación, deberán contener la duración y contenido de la acción formativa.

9.4. Ratio y grupo máximo.

En todas las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos que organice o promueva la FEMECV en montaña, deberá establecerse en la correspondiente programación el número máximo de personas que pueden participar en los mismos a fin de que el personal técnico y/o voluntario asignado pueda desempeñar eficazmente sus funciones de seguridad (supervisión, acompañamiento, control del riesgo y actuación en caso de emergencia).

La planificación (general) y la programación (específica) determinarán también la ratio máxima de participantes que se calculan por cada técnico y/o voluntario asignado, en función de diversos factores como el tipo de actividad, su nivel de dificultad, las características de los participantes (por ejemplo, en formación o formados/as, o su edad), época del año, etc. Las ratios máximas de referencia, que obviamente podrán y deberán reducirse en las correspondientes planificaciones, programaciones e incluso durante la evaluación dinámica de riesgos (meteorología prevista, condiciones del terreno o superficie de la actividad, competencia o experiencia del líder), son las siguientes:

Tipo de actividad	Personal técnico	Refuerzo de personal voluntario
Actividad guiada	1:20-25	1:20-35
Actividad auto-guiada	1:50-60	1:50-60
Actividades con menores (excepto eventos)	1:8-10	1:4-5
Formación	1:15-20	1:16-30
Entrenamiento	1:10-12	1:11-20
Competición	1:500-1.000	1:20-25
Evento no competitivo	1:200-400	1:20-25

Una vez determinado el grupo máximo, en función de la ratio existente, cuando se llegue al límite máximo de participantes en cada actividad, entrenamiento, formación, competición o eventos no competitivos, la FEMECV o la entidad organizadora no aceptarán más inscripciones.

9.5. Nivel de dificultad.

En todas las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos que organice o promueva la FEMECV en montaña, deberá establecerse en la correspondiente programación el nivel de dificultad. Este nivel de dificultad, en general, se determina en función de estas variables:

- Duración de la actividad.
- Distancias a recorrer.
- Características de la superficie o del terreno.
- Desnivel o altitud de la actividad.

- Tipo de equipo o material específico que se va a utilizar.
- Estación o época del año en que se realizará.
- Nivel técnico necesario.
- Nivel físico necesario.

En aquellos deportes de montaña para los que exista un sistema de cotación de la dificultad estandarizado, se utilizará prioritariamente el mismo, lo cual se especificará en la correspondiente planificación preventiva general.

En aquellas actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos en las que ésto no sea incompatible con su naturaleza o sus objetivos, el nivel de dificultad deberá ser informado al participante.

9.6. Predicción meteorológica.

En la programación y evaluación dinámica de riesgos de todas las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos que organice o promueva la FEMECV en montaña, se consultará y tendrá en cuenta la predicción y observación meteorológica oficial (AEMET u otras agencias oficiales) para zonas de montaña, con el mayor grado de detalle geográfico y temporal posible, que será contrastada con otras predicciones y observaciones meteorológicas fiables.

En la planificación preventiva general se determinarán las fuentes de predicción y observación meteorológica que se consideran fiables para cada tipo de actividad, así como los servicios meteorológicos que deben consultarse.

Las predicciones u observaciones meteorológicas adversas supondrán:

- La adopción de medidas o acciones preventivas adicionales.
- La modificación de lo programado, a fin de reducir el riesgo.
- La suspensión de la actividad, antes o después de iniciarse, si se superan los umbrales de seguridad establecidos o si la autoridad competente así lo impone expresamente.

En caso de duda, se aplicará el principio de precaución para priorizar la opción más segura.

9.7. El equipo y material.

El resultado que debe cumplir el proceso de gestión de equipos y recursos materiales es que, en cada actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo que se realice, todos los equipos y materiales que sean necesarios para realizar la programación específica:

- Estén disponibles en el lugar de la actividad.
- Sean suficientes para las personas participantes y el personal de la organización.
- Estén en buen estado.
- Se usen adecuadamente.

El equipo y material técnico de seguridad que la FEMECV utilice, entregue o permita que se utilice en las actividades, entrenamientos, formaciones, competencias y eventos no competitivos siempre estará homologado CE, será el adecuado para cada tipo de deporte (como se concreta en cada ficha de actividad) y deberá estar en buen estado de mantenimiento para cumplir su función de prevención o protección.

El equipo y material de seguridad, individual o colectivo, que vaya a ser entregado al personal técnico, al personal voluntario o a los participantes, habrá sido:

- Revisado para identificar posibles daños, mal funcionamiento o defectos.
- Limpiado para conservar sus propiedades.
- Afilado si tiene partes que deben estarlo (piolet, crampones).
- Lubricado, si tienes partes metálicas que friccionan con otras.
- Desinfectado para preservar la higiene, según los riesgos biológicos más relevantes.
- Ajustado y regulado en sus elementos adaptables (cierres, tornillos, pasadores, nudos, etc.) o uniones articuladas).
- Reparado, si tiene desperfectos reparables que no supongan una modificación del equipo.
- Adecuadamente almacenado para que no le afecte la humedad ni el sol.
- Revisada periódicamente su fecha de caducidad, si la tuviera.

En caso de observar cualquier anomalía en algún equipo o material de seguridad, individual o colectivo, este será retirado y sustituido lo antes posible, o, si se detecta anticipadamente, no se permitirá su utilización, en las actividades, entrenamientos, formaciones, competencias y eventos no competitivos en montaña organizados o promovidos por la FEMECV.

En todas las actividades, entrenamientos, formaciones, competencias y eventos no competitivos en montaña organizados o promovidos por la FEMECV, la planificación preventiva (general) y/o la programación (específica) correspondiente establecerán el listado de equipo y material, individual y colectivo, tanto de seguridad como de progresión o de otro tipo, que deberá utilizarse por el personal técnico y/o voluntario, y por los participantes, debiendo especificarse si será entregado o facilitado por la FEMECV, por la entidad organizadora o lo debe traer el propio participante, y su carácter obligatorio, recomendable u opcional.

Los *checklist* de equipo y material deberían contemplar, al menos, los siguientes contenidos:

- Equipo o material que debe llevar el personal técnico que, como mínimo, siempre incluirá:
 - Teléfono móvil y batería externa cargados.
 - Terminal de telecomunicaciones alternativo (teléfono móvil, walkie-talkie PMR o VHF, teléfono satelital, radiobaliza de emergencia).
 - Terminal GPS, prioritariamente que sea específico para montaña o bien un *smartphone*.
 - Botiquín portátil o de campo con el material específico para esa actividad.
- Equipo o material aportado por la entidad.
- Equipamiento que deben traer los participantes.
- Material y/o herramientas de reparación de equipos y materiales.

- Documentación (autorizaciones, credenciales de seguros, listados de participantes con teléfonos de contacto) y medios de pago de la organización, del personal y de los participantes que es necesario llevar o que lleven.

En el equipo de seguridad, comunicaciones y emergencias siempre se aplicará el **principio de redundancia** de los procesos críticos.

9.8. Competencia de los participantes.

Los deportes de montaña, por sus propias características y por el entorno difícil, aislado y hostil en el que se desarrollan, requieren de unas competencias mínimas de los participantes (capacidad física, psicológica y técnica), que varían en función de las características de la actividad y del entorno en el que se realizan.

Unas competencias mínimas de los participantes mejoran la eficacia de la seguridad en la práctica de los deportes de montaña, siempre que se determinen, comuniquen y evalúen, antes y/o durante las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos en montaña organizados o promovidos por la FEMECV.

Los niveles de competencia en deportes de montaña se van a clasificar en la FEMECV de la siguiente forma:

- Actividades, entrenamiento, formación y eventos no competitivos:
 - Iniciación: para todos los públicos, a partir de 6 años, con capacidad para desplazarse a pie durante 1 hora en terreno llano.
 - Autónomo: mayores de 16 años, con capacidad de mantener un esfuerzo físico continuo en montaña durante al menos 6 horas, y de aplicar correctamente las técnicas de progresión específicas.
 - Avanzado: mayores de 18 años, con capacidad de mantener un esfuerzo físico continuo en montaña durante al menos 10 horas, y de seleccionar y aplicar correctamente las técnicas de progresión y de seguridad colectiva específicas.
 - Experto: mayores de 18 años, con capacidad de mantener un esfuerzo físico continuo en montaña durante al menos 10 horas, y de seleccionar y aplicar correctamente las técnicas de autorrescate específicas.
- Competiciones:
 - Deportista de base
 - Tecnificado
 - Seleccionado autonómico
 - Seleccionado nacional

La determinación y/o acreditación de cada nivel de competencia de los participantes, tanto en el ámbito competitivo como en el no competitivo, se realizará mediante alguno o varios de estos criterios:

- Información de los requerimientos físicos, psicológicos y técnicos.
- Declaración responsable.

- Reconocimiento de la condición física, la experiencia deportiva y/o la formación previas.
- Acreditaciones, pruebas de acceso y ensayos prácticos.
- Clasificación en competiciones.

En cada planificación (general) y programación (específica) se concretarán los criterios para cada deporte, aunque en el caso del deporte de competición se establecerá en sus correspondientes reglamentos deportivos. La definición del nivel de competencia mínimo para la participación en la actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo, se realizará de la manera más concreta, objetiva, observable o medible que sea posible, determinando también los medios de comprobación de dicha competencia en las de mayor exigencia física, psicológica o técnica, para no depender exclusivamente de la relativa sinceridad en las declaraciones, escritas o verbales, de las personas participantes.

En los deportes de montaña, tanto en el ámbito competitivo como no competitivo, se tendrán en cuenta, y se adaptarán a, las necesidades especiales de determinados colectivos de deportistas, como son menores de edad, mujeres embarazadas, personas con discapacidad (física, sensorial o intelectual) y personas mayores, a fin de garantizar su práctica inclusiva con el mayor nivel de seguridad que precisen o demanden.

9.9. Plan de contingencias y condiciones de suspensión.

La planificación y programación de actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos en montaña, incluirán un plan de contingencias que especificará las condiciones o criterios para acordar la suspensión de la actividad, ya sea totalmente o parcialmente, antes de su comienzo o durante la misma, con activación de algún plan alternativo. Esta información estará determinada en la propia planificación y programación para que sea conocida por todo el personal responsable y, especialmente, por el personal técnico que acompañe al grupo, que tendrá que tomar esa decisión dondequiera que se encuentren y quizá no tendrán posibilidad de comunicar con algún director, coordinador o supervisor para tomar la decisión.

La existencia de unas condiciones de suspensión claras permite el control operacional, ya que impide el inicio o continuación de la actividad, cuando se superan determinados parámetros que incrementan el nivel de riesgo hasta un nivel inaceptable.

Los criterios de suspensión y la respuesta correspondiente estarán preestablecidos y serán lo más objetivos que sea posible, a fin de no generar más duda, pues la situación en la que se van a tener que aplicar ya aportará otros factores de incertidumbre, con lo que esas líneas rojas, serán muy nítidas para ser parte de la solución y no del problema.

Los criterios de suspensión se basarán en condiciones o circunstancias variables:

- Meteorología, pudiendo utilizarse:
 - Las referencias del sistema público de avisos meteorológicos (METEOALERTA) y de alertas de Protección Civil:

- METEOALERTA (AEMET) o METEOALARM (UE):
 - Temperaturas máximas y cencelladas
 - Temperaturas mínimas
 - Rachas máximas de viento y galernas
 - Precipitación (lluvia, chubasco, nieve, granizo) acumulada (1hora/12 horas/24 horas)
 - Nieblas
 - Polvo en suspensión
 - Deshielos
 - Tormentas
 - Tornado
 - Alud (Escala Europea del Peligro de Aludes)
 - Oleaje
- Protección Civil:
 - Riesgo de inundaciones
 - Riesgo de incendios forestales
 - Terremotos
 - Maremotos
 - Volcanes
- En caso de que las referencias de los avisos meteorológicos no sean adecuadas, se especificará el límite o umbral máximo para nuestra actividad o entorno. En estos casos, se tomarán como referencia los umbrales de anormalidad que vengan definidos en alguna norma o documento técnico oficial.
- Estado del terreno, la superficie o las instalaciones deportivas en montaña.
- Ausencia o deficiencia de las medidas de seguridad previstas.
- Incidentes graves o accidentes.
- Riesgos de seguridad pública (criminalidad, terrorismo, guerra, epidemias, accidentes industriales, destrucción de infraestructuras críticas, etc.).

Las condiciones de suspensión irán siempre acompañadas de una respuesta preestablecida a esas contingencias:

- Si surgen **antes** de que se inicie la actividad en montaña, adoptarán la forma de **plan alternativo**, ya que no se trata de una situación de emergencia. El objetivo es no tener que improvisar una actividad alternativa, pues la misma debe ser evaluada y se deben verificar las medidas de seguridad aplicables. Un plan alternativo contendrá una descripción de qué actividades y en qué lugares se podrán realizar, de tal forma que el/los riesgo/s que motivaron la suspensión se eviten en el plan alternativo. El plan alternativo puede consistir en:
 - Permanecer en un lugar seguro en el punto de inicio (población, refugio, edificio cerrado). Esta será la **respuesta por defecto** si no se ha programado otro plan alternativo o ninguno es viable.
 - Realizar otra actividad (por ejemplo, en vez de hacer barranquismo, se puede aprovechar el día con una ruta de senderismo o una visita a zonas próximas a un pueblo). Se podrían definir varias opciones alternativas a elegir (plan B, plan C, etc.).

- Si surgen una vez **comenzada** la actividad en montaña, consistirán en:
 - Utilizar la/s **vía/s o ruta/s de escape** que cumplirán las siguientes características, para ser definidas como tales:
 - El punto de destino será una zona lo más segura posible en la que obtener la ayuda necesaria o, al menos, protegerse mientras se espera la llegada de la ayuda, como pueblos, hospitales, refugios, vías de comunicación transitadas, etc.
 - La ruta de escape **por defecto** siempre es volver o, si hemos pasado el punto de no retorno, continuar por **el itinerario principal, salvo que:**
 - Exista/n otra/s ruta/s o vía/s de escape que esté/n identificada/s o pueda/n encontrarse con facilidad. En la mayoría de los casos no estarán preestablecidas ni señalizadas sobre el terreno, con lo que se especificarán en la programación concreta y el personal técnico las llevará cargadas en su terminal GPS. El principio de redundancia de los procesos críticos, aconseja que, además de tener en el GPS las rutas o vías de escape, el personal técnico que acompaña a los participantes conozca cuáles son las rutas de escape, cómo encontrarlas, qué características tienen y adónde conducen. Esta información facilita y agiliza la toma de decisiones acertadas, en situaciones que exigen una respuesta rápida y correcta a la primera.
 - Los peligros de la ruta de escape sean menos, o que supongan menos riesgos o dificultad, que la ruta o itinerario principal.
 - El tiempo requerido para llegar a la zona segura se estime inferior que si se continúa o se retrocede por el itinerario principal.
 - Activar el **procedimiento de emergencia** correspondiente, si es imposible o desaconsejable que el grupo intente salir por sus medios y, por el contrario, deba protegerse, avisar, socorrer y esperar, en una zona lo más segura posible, a que llegue la ayuda exterior.

Los planes alternativos son diferentes de las modificaciones o adaptaciones de lo programado inicialmente, basadas en una evaluación dinámica de riesgos. Para poder hacer modificaciones o adaptaciones de los planes iniciales, no debe concurrir ninguna condición de suspensión de la actividad. Cuando se verifica alguna condición de suspensión de la actividad, no caben modificaciones o adaptaciones que las hagan aceptables, sino que simplemente se debe aplicar la respuesta preestablecida (plan alternativo o vía de escape), pues se considera que en tales condiciones el riesgo siempre es inaceptable, y por eso se definen como condiciones de suspensión.

9.10. Salud deportiva.

La FEMECV tiene como objetivo promover el deporte de montaña saludable entre todos los federados y los deportistas en general. En el ámbito competitivo, la protección de la salud y la lucha contra el dopaje son mandatos legales que vinculan a la FEMECV. Por ello, en el ámbito competitivo se aplican con carácter general las siguientes medidas:

- **Lucha contra el dopaje en los deportes de montaña:**

- La FEMECV y su personal colaboran en la información y difusión sobre el listado de sustancias y fármacos dopantes: <https://nodopweb.celad.gob.es/>.
- La FEMECV y su personal colaboran en los controles aleatorios que realice la Agencia Estatal Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD).
- La FEMECV promueve que su personal técnico y las entidades organizadoras realicen formaciones sobre controles antidopaje.
- La FEMECV proporciona información y sensibilización a sus tecnificados y seleccionados sobre las consecuencias del dopaje, mediante los propios técnicos, entrenadores y seleccionadores, así como mediante trípticos y folletos informativos.
- **Apoyo a la salud deportiva.** Los deportistas tecnificados y los seleccionados de la FEMECV disponen de un servicio de consulta y asesoramiento médico-deportivo, que incluye la realización de reconocimientos médico-deportivos.
- **Condición física y salud.** La exigencia de declaraciones de salud y/o de reconocimientos médico-deportivos para poder participar en las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos en montaña organizados o promovidos por la FEMECV.
- **Atención y asistencia sanitaria en eventos.** Los eventos competitivos o no competitivos, en los que está prevista la participación de un gran número de deportistas, la FEMECV requiere la presencia de dispositivos sanitarios que cubran las necesidades básicas e inmediatas de atención sanitaria a las personas participantes.
- **Seguro de accidentes deportivo.** La FEMECV exige que todas las personas que participen en alguna actividad, entrenamiento, formación, competición y evento no competitivo en montaña organizados o promovidos por la FEMECV, y estén practicando algún deporte de montaña, dispongan del correspondiente seguro de accidentes deportivo que cubra los gastos derivados del rescate en montaña, la asistencia médica de urgencias y los tratamientos médicos hospitalarios y rehabilitadores que sean necesarios como consecuencia de los accidentes generadores de lesiones traumáticas y algunas lesiones no traumáticas, según los términos de la póliza de accidentes colectiva suscrita por la FEMECV.

Estas medidas de salud deportiva serán planificadas, promovidas y supervisadas por el personal sanitario vinculado a la Vocalía de seguridad, salud y formación, el asesor médico y el asesor psicólogo de la FEMECV, contando con clínicas, laboratorios y profesionales sanitarios externos que asuman las funciones específicas de:

- Evaluar la salud de los deportistas, voluntarios y, en su caso, de los participantes en las actividades de la organización, con la extensión y periodicidad que se determine reglamentaria o convencionalmente.
- Evaluar específicamente la salud de personas en situación de embarazo o parto reciente, a los menores y a las personas especialmente sensibles a determinados riesgos, proponiendo medidas preventivas adecuadas.
- Conocer las enfermedades y lesiones que se produzcan entre los deportistas, voluntarios, y en su caso de los participantes en las actividades, así como las ausencias por motivos de salud, a los solos efectos de poder identificar cualquier relación entre la causa de enfermedad, lesión o de ausencia y los riesgos para la salud que puedan presentarse en las

actividades, entrenamientos, formaciones, competencias o eventos no competitivos programados.

- Estudiar e investigar, con criterios epidemiológicos y en colaboración con la FEMECV, los resultados de la vigilancia de la salud, las causas de enfermedad o lesiones, y los riesgos para la salud que puedan presentarse en las actividades, entrenamientos, formaciones, competencias o eventos no competitivos programados.
- Efectuar sistemáticamente y de forma continua la vigilancia colectiva de la salud de los deportistas y voluntarios, en función de los riesgos a los que están expuestos, elaborando y disponiendo de indicadores de dicha actividad.
- Proponer y recomendar medidas apropiadas para proteger a los deportistas, voluntarios y, en su caso, a los participantes, así como para mejorar las condiciones de seguridad.
- Comunicar enfermedades que podrían ser calificadas como enfermedades y problemas sanitarios de declaración obligatoria.
- Colaborar con los servicios de atención primaria de salud y de asistencia sanitaria especializada para el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades y lesiones relacionadas con el deporte en montaña, y con las Administraciones sanitarias competentes en la actividad de salud laboral que se planifique.
- Impulsar programas de promoción de la salud y colaborar en campañas sanitarias y epidemiológicas organizadas por las Administraciones públicas competentes en materia sanitaria.
- Proporcionar la asistencia de primeros auxilios y la atención de urgencia a las personas que lo necesiten, en los casos de presencia física de los profesionales sanitarios en las actividades, entrenamientos, formaciones, competencias o eventos no competitivos programados.
- Desarrollar programas de formación, información e investigación en materia de salud deportiva y medicina de montaña.
- Desarrollar programas de formación, información e investigación en materia de salud de la mujer deportista, especialmente lo que se denominada como la tríada: baja disponibilidad de energía, la disfunción menstrual, y la pérdida de densidad mineral ósea.

RESUMEN DE ACTIVIDADES SANITARIAS COMO FUNCIÓN DE SEGURIDAD EN MONTAÑA			
Actuación coordinada	Identificación y evaluación de riesgos		
	Plan de salud en deportes de montaña		
	Formación de los deportistas y voluntarios		
	Investigación		
	Gestión y participación en órganos técnico-consultivos		
Vigilancia de la salud	Individual	Anamnéstica	Valoración técnica Declaración de salud
		Medico-clínica	Exámenes de salud Reconocimientos médico-deportivos Indicadores biológicos y cribado Control del dopaje
	Colectiva	Epidemiológica	Encuestas de salud
			Indicadores de salud
			Investigación de daños
Atención de urgencia	Procedimientos y protocolos de actuación en caso de emergencias		
	Primeros auxilios y asistencia sanitaria, en caso de que haya presencia física		
Promoción de la salud	Individual	Consejo sanitario Inmunizaciones obligatorias	
	Colectiva	Programas sanitarios Asesoramiento sanitario	

La vigilancia de la salud a nivel individual, y las inmunizaciones obligatorias, se realizarán siempre de forma confidencial, por personal sanitario cualificado específicamente y de forma voluntaria. No obstante, la voluntariedad de la vigilancia de la salud y las inmunizaciones obligatorias del deportista o del personal voluntario se verá cumplida siempre que se pueda rechazar o renunciar a la misma, aunque ello tenga como consecuencia la imposibilidad de participar en actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos en montaña, u otras consecuencias legales.

En la selección de los métodos de vigilancia de la salud individual que se vayan a utilizar **se priorizarán los menos invasivos**, de forma que primero se optará por métodos anamnésicos y sólo si la evaluación de riesgos o una norma legal lo requiere, se utilizarán métodos médico-clínicos. Los **métodos anamnésicos** aplicados a la salud deportiva en montaña, son los siguientes:

- La **valoración técnica** supone una estimación subjetiva que realiza personal técnico, pero no sanitario, de la organización y/o de la FEMECV. Este personal técnico debe poseer formación básica sobre primeros auxilios específicos del entorno de la actividad, así como de anatomía y fisiología deportiva. Esta valoración técnica de la capacidad física, técnica y psicológica de las personas participantes, va a ser una competencia esencial del personal técnico, tanto antes como durante el desarrollo de la actividad en montaña. Las capacidades físicas,

técnicas y psicológicas mínimas que son exigidas para comenzar la actividad, se deben mantener durante la misma, y, en ese momento, el personal técnico es el único que puede detectar cualquier problema que incapacite, o pueda incapacitar, a cualquiera de las personas participantes, con lo que este personal debe ser competente para detectarlo a tiempo. Este método se aplicará por defecto en la generalidad de actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos en montaña.

- Las **declaraciones de salud** pueden ser sencillas o complejas. Las declaraciones sencillas son simples preguntas o enunciados dirigidos a que la persona participante informe de ciertas cuestiones de salud, como alergias, intolerancias alimentarias, enfermedades, lesiones, intervenciones quirúrgicas recientes, medicamentos, etc. Los cuestionarios de salud complejos estarán reglamentados oficialmente o serán elaborados por personal sanitario. Este tipo de cuestionarios de salud requieren que el personal de la organización y/o de la FEMECV que los suministra y recopila, sea capaz de aclarar dudas que puedan surgirle a las personas encuestadas, así como poder interpretarlos y aplicar los criterios que corresponda. Este método se aplicará en:
 - Actividades de montaña de más de una jornada de duración.
 - Formaciones en montaña.
 - Entrenamientos deportivos en montaña.
 - Competiciones de deportes de y en montaña.
 - Eventos no competitivos en montaña en los que vayan a participar más de 60 personas.

Las declaraciones de salud contendrán los siguientes extremos:

- He tenido un familiar (de primer o segundo grado de consanguinidad) que murió de muerte súbita, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular antes de los 50 años, o tengo antecedentes familiares por enfermedad cardíaca antes de los 50 años (incluidas las alteraciones del ritmo cardíaco, la enfermedad de las arterias coronarias o una cardiomiopatía).
- He tenido un problema o enfermedad del corazón como, por ejemplo, una angina de pecho, dolor en el pecho al hacer esfuerzos, una insuficiencia cardíaca, o un infarto agudo de miocardio, o estoy en tratamiento por afección cardíaca.
- He tenido problemas respiratorios (asma, sibilancias, alergias graves, o una obstrucción de las vías respiratorias) en los últimos 12 meses, que limitan mi capacidad física o me impiden practicar ejercicio con normalidad.
- Me he operado en los últimos 12 meses o actualmente padezco algún tipo de afectación derivada de una operación quirúrgica anterior que me impida la práctica del ejercicio con normalidad.
- He perdido el conocimiento, he sufrido convulsiones, un accidente cerebrovascular o una lesión grave en la cabeza o padezco una enfermedad o lesión neurológica permanente que me impida la práctica del ejercicio con normalidad.
- Padezco alguna patología musculoesquelética que impida la práctica del ejercicio con normalidad.
- Padezco alguna enfermedad crónica mal controlada en este momento (por ejemplo, diabetes o hipertensión descompensadas, problemas de coagulación, etc.).
- No estaré bajo la influencia de medicamentos, drogas o sustancias alcohólicas que alteren mis capacidades psicológicas.

- Si en el momento de iniciarse la actividad, se sufre alguna de estas situaciones, me comprometo a declinar mi participación en el evento.

En cuanto a los **métodos médico-clínicos** derivados de la evaluación de riesgos, se utilizarán cuando se den los siguientes casos:

- Actividades donde la falta de una suficiente aptitud física puede poner en riesgo la seguridad propia o la de terceros.
- El entorno o ambiente de trabajo puede calificarse de extremo: medios hipobáricos, temperaturas extremas, espacios confinados, etc.
- En la reincorporación a la actividad física tras periodos de lesiones, enfermedades o intervenciones quirúrgicas importantes.
- La persona pertenece a un colectivo con necesidades especiales: niños, jóvenes, embarazadas, posparto, discapacitados, o personas ancianas.
- La actividad se va a desarrollar durante varios días en zonas remotas y de muy difícil acceso para los medios de evacuación terrestres.
- Los deportistas son:
 - Tecnificados o seleccionados de equipos de competición de la FEMECCV.
 - Deportistas asintomáticos, mayores de 35 años y con dos o más factores de riesgo, como valoración de la aptitud para la práctica deportiva.
 - Deportistas asintomáticos menores de 35 años con antecedentes familiares de muerte súbita inexplicable relacionada con el ejercicio en familiares de primer grado jóvenes.

Los reconocimientos médico-deportivos se realizarán conforme al documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMECCV), ya que permite:

- Valorar la capacidad individual para realizar ejercicio dinámico.
- Valorar las respuestas de diferentes sistemas al ejercicio (cardiocirculatorio, respiratorio, metabólico, etc.).
- Obtener datos de utilidad para la mejora del rendimiento.
- Obtener datos para prescribir ejercicio de forma individualizada.
- Valorar el estado de salud general del sujeto y, en su caso, detectar anomalías no conocidas que pudieran limitar o contraindicar la práctica de ejercicio.
- Valorar el comportamiento de ciertas patologías en relación al esfuerzo (pacientes con cardiopatías, hipertensión arterial, patologías musculares, enfermedades respiratorias, etc.).
- Diagnóstico, pronóstico y valoración de patologías directamente ligadas al esfuerzo (por ejemplo, asma inducida por el ejercicio).

9.11. Instalaciones deportivas en montaña.

Los deportes de montaña se practican en el medio natural, en zonas de montaña, pero eso no significa que no se necesite un determinado acondicionamiento de ese espacio natural para que la práctica deportiva pueda desarrollarse de forma segura. Así, nos podemos encontrar distintos tipos de espacios o terreno de montaña donde se practican deportes de montaña, que están indicados o diseñados para determinados tipos de deportistas:

Tipo de terreno	Características	Riesgo	Deportista
Inexplorado	Zonas de montaña de las que no hay constancia que hayan sido exploradas o abiertas previamente	Sin evaluar específicamente	Experto
Aventura	Instalaciones deportivas en montaña que han sido abiertas, pero el equipamiento deportivo que hay no garantiza su suficiencia, su idoneidad, su correcto funcionamiento y/o no tiene mantenimiento	Evaluado, pero no de forma estandarizada y/o no ha sido publicado	Experto Avanzado
Frecuentado o consolidado	Instalaciones deportivas en montaña que son repetidas con frecuencia, existiendo croquis, reseñas, guías, señalización, etc.	Publicado, pero no de forma estandarizada	Experto Avanzado Autónomo
Certificado	Instalación deportiva en montaña de cualquier dificultad, equipada conforme a las normas técnicas federativas	Publicado y está estandarizado para que sea aceptable para cada tipo de usuario/a	Experto Avanzado Autónomo Iniciación

Las instalaciones deportivas en montaña (IDM) son un tipo de instalación deportiva habilitada de forma estable o provisional en un espacio deportivo, que ha sido usada, creada y/o diseñada específicamente para la práctica de los deportes de montaña, ya sea con fines deportivos, recreativos o turísticos, y que está ubicada en el medio natural:

- Senderos y caminos
- Zonas de escalada
- Vías ferratas
- Barrancos deportivos y en terreno de aventura
- Refugios de montaña

En dichas IDM se debe contar con unos determinados recursos materiales artificiales (equipamiento deportivo) para el desarrollo de la correspondiente disciplina o especialidad deportiva:

Instalación o espacio deportivo	Equipamiento
Zona de escalada	Reuniones, descuelgues, seguros intermedios, pasamanos, cintas o cuerdas fijas
Barrancos equipados	Cabeceras, pasamanos, rápel guiado
Senderos señalizados	Postes, balizas, señales direccionales en pintura, paneles informativos
Vías ferratas	Peldaños, líneas de vida, tirolinas, puentes de mono, puentes tibetanos, cabeceras para vías de escape
Refugios de montaña	Literas, mesas, sillas, radio de emergencia, chimenea

Las **IDM certificadas** son las que mayores garantías proporcionan de que tienen el nivel de calidad y seguridad adecuado al nivel técnico-deportivo de cada usuario, ya que las entidades promotoras y la FEMECV realizan revisiones de calidad o inspecciones periódicas, así como mantenimientos preventivos y correctivos, según la normativa aplicable. No obstante, estos procesos de revisión de la calidad, mantenimiento o deshomologación, pueden demorarse en el tiempo por falta de recursos económicos. Esto conlleva que, en caso de sospechar que la IDM certificada que vayamos a utilizar adolezca de cierto abandono por parte de las entidades promotoras, durante el reconocimiento de la actividad deberá comprobarse también la operatividad de las IDM correspondientes.

Los deportes de montaña se pueden practicar en **todo tipo de espacios o terrenos de montaña**, incluso en terreno inexplorado, ya que eso forma parte de los deportes de montaña. Obviamente, conforme los espacios o terrenos de montaña en los que se vayan a organizar o promover las actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones y eventos no competitivos en montaña, vayan pasando desde los terrenos certificados a los terrenos inexplorados, incrementándose la incertidumbre y, por tanto, el riesgo, también se deberán establecer y reforzar las medidas preventivas correspondientes. Esto incluye la necesidad de comprobar la operatividad de las IDM que vayamos a utilizar, por parte de personal técnico, debiendo quedar documentada.

La **comprobación visual rutinaria** sirve, principalmente, para identificar cualquier deterioro evidente desde el último uso, incluidos actos de vandalismo o daños intencionados. Los aspectos que se comprobarán durante este proceso, son los siguientes:

- Integridad estructural del sistema de seguridad
- Limpieza
- Superficie del suelo
- Bordos cortantes
- Pérdida de piezas
- Desgaste excesivo (de las piezas móviles o de elementos de fricción)
- Colocación de las señales de advertencia y de peligro

Las IDM de la Comunitat Valenciana se han comenzado a ordenar conforme al Plan director de instalaciones deportivas en montaña de la FEMECV (aprobado en la Junta Directiva de 28/05/2021), para desarrollar los siguientes procesos de gestión:

- Definición
- Normalización técnica
- Formación y titulación de personal técnico
- Inventario, clasificación y geo-referenciación
- Certificación
- Divulgación
- Revisión, mantenimiento y custodia de la montaña
- Deshomologación y desinstalación

Los trabajos que realicen los técnicos designados por la FEMECV, en las zonas de montaña para cualquiera de los procesos de gestión de las IDM (proyectar, inventariar, equipar, desequipar,

revisión de la calidad), se podrán realizar como personal técnico voluntario, o bien como personal técnico profesional. En cualquier caso, la evaluación de riesgos y las medidas preventivas que se aplicarán serán las que se establezcan a nivel general para cada disciplina deportiva y, en su caso, el estudio de seguridad y salud de cada proyecto. En el caso de trabajos en los que exista riesgo de caída de altura, el estudio de seguridad y salud de cada proyecto aplicará:

- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos de trabajo (apartado 4.4, p. 120)
- Guía técnica para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual (apartado 4.6)
- NTP 1108. Seguridad en trabajos verticales (I): riesgos y medidas preventivas
- NTP 682. Seguridad en trabajos verticales (I): equipos
- NTP 683. Seguridad en trabajos verticales (II): técnicas de instalación
- NTP 684. Seguridad en trabajos verticales (III): técnicas operativas

No obstante, el procedimiento de trabajo de doble cuerda (cuerda de trabajo y cuerda de seguridad con sistema anticaídas) podrá sustituirse por las medidas preventivas generales de la disciplina deportiva correspondiente adaptadas al trabajo a realizar, cuando la utilización de una segunda cuerda haga más peligroso el trabajo (apartado 4.4.2 del Anexo II del Real Decreto 1215/1997). Esta situación excepcional sucede en los siguientes casos:

- **Acceso desde abajo o escalada:** en las zonas donde no sea posible acceder con seguridad por medios sencillos, el sistema de trabajos verticales deberá sufrir modificaciones. Por ejemplo, cuando no sea posible llegar a la zona de cabecera en la que hay que fijar los anclajes donde instalar el tendido de trabajo, se deberá establecer otro procedimiento de progresión ascendente que implica la utilización de una sola cuerda anticaídas junto con diversos elementos específicos: estribos, elementos de amarre con disipadores de energía, anclajes portátiles, etc.
- **Descenso de barrancos por cursos de agua activos:** el acceso a la cabecera y la instalación de doble cuerda es factible, pero la influencia de aguas vivas y el uso de sistemas autobloqueantes o bien de una doble cuerda que se puede enredar por debajo del técnico, genera un riesgo de ahogamiento que hace más peligroso el trabajo.
- **Pasamanos o líneas de vida horizontales:** es el caso de planos inclinados o taludes con escasa pendiente. En estas situaciones, dicha cuerda única realizará a la vez la función de sistema de suspensión y anticaídas del trabajador.

En estos casos excepcionales, se justificará en el correspondiente estudio de seguridad y salud el incremento del riesgo y el procedimiento de trabajo que se va a desarrollar.

9.12. Información a participantes y usuarios/as.

Una adecuada información a las personas participantes en deportes de montaña, permitirá:

- Que las personas que decidan participar en una actividad de montaña, sean conscientes de la dificultad, reto y riesgo que están dispuestas a asumir, y que puedan hacerlo libre y voluntariamente.
- Que el perfil de las personas que finalmente hayan decidido participar, cumpla la capacidad mínima necesaria que se ha definido en la planificación de cada actividad de montaña.
- Que las personas participantes estén preparadas y sepan qué hacer y qué no hacer, para evitar, o reaccionar a, accidentes derivados de comportamientos o conductas inseguras durante la actividad de montaña.

9.12.1. Previo a la actividad o evento.

La FEMECV o la entidad organizadora de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, informará a las personas que vayan a participar, antes de iniciar la práctica de cualquier deporte de montaña, de los siguientes aspectos con relevancia para la seguridad y actuación en caso de emergencia:

- Destinos, itinerario o trayecto a recorrer.
- Duración estimada o máxima de la actividad.
- Nivel de dificultad.
- Equipo y material que debe aportar y llevar cada participante.
- Equipo y material que, en su caso, aporta la entidad organizadora.
- Condiciones psico-físicas y conocimientos que se requieren para la práctica de cada modalidad deportiva. Si se va a realizar alguna prueba para verificar la capacidad técnica, se explicará en qué consistirá.
- Edad mínima y, en caso de menores, la necesidad de autorización paterna, materna o de tutores/as.
- Grupo máximo de participantes.
- Logística: transporte, porteo de equipos, alojamiento, bebida o comidas.
- Disponibilidad de instalaciones para personas con necesidades especiales, como niños/as o personas mayores.
- Condiciones de suspensión de la actividad de montaña.
- Disponibilidad de asistencia de emergencia.
- La asunción de un riesgo intrínseco a toda actividad de montaña o en el medio natural.
- Existencia de una póliza de responsabilidad civil.
- Necesidad de licencia federativa o seguro de accidentes.
- La obligación de cumplir las instrucciones del personal técnico o voluntario que supervise o acompañe al grupo durante la actividad, sobre todo en cuestiones de seguridad. En caso de incumplimiento reiterado y/o grave, esa persona podrá ser obligada a abandonar la actividad o incluso suspenderse la actividad.
- La obligación de no estar bajo la influencia o los efectos de sustancias alcohólicas, psicotrópicas, excitantes o alucinógenas, en la fecha en la que se desarrollen las actividades.

En el caso de actividades competitivas, se informará de la prohibición de uso de sustancias dopantes y se incluirá un enlace web para poder consultar la lista oficial de sustancias dopantes.

- Comunicar, incluso verbalmente, al personal técnico o voluntario que supervise o acompañe al grupo durante la actividad, las necesidades médicas especiales del participante: diabetes, alergias, asma, epilepsia, medicaciones, intolerancias alimentarias, etc.
- Recomendaciones de nutrición, hidratación, actividad física o vacunaciones que sean necesarias.

Esta información y obligaciones será suministrada o puesta a disposición por escrito (preferentemente en formato digital, aunque si es estrictamente necesario se puede utilizar el papel), en el proceso de inscripción (individual o grupal) a la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña. Si la complejidad de la actividad lo requiere, serán ampliados con dossieres informativos más completos y detallados.

En el caso de IDM certificadas, las respectivas normas técnicas de certificación especifican qué información y en qué formatos o soportes se debe proporcionar a los/as usuarios/as.

9.12.2. Charla de seguridad (*briefing*).

La FEMECV o la entidad organizadora de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, suele necesitar un periodo de tiempo entre la planificación y programación de la actividad o evento, y el momento efectivo en que se realiza ésta. En ese tiempo de diferencia, se han podido producir cambios, tanto en el terreno, las instalaciones, la meteorología, la normativa, el personal técnico o voluntario, e incluso en las propias personas participantes. Estos cambios no tienen por qué suponer la suspensión de la actividad o evento, o la imposibilidad de participación de las personas afectadas, pero puede requerir la modificación o actualización de la información suministrada y/o recopilada anteriormente. Además, la charla de seguridad sirve como una segunda oportunidad para verificar que la información de seguridad y emergencias de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña se ha recibido y entendido completa y correctamente.

La **asistencia** a la charla de seguridad es **siempre obligatoria** en todas las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña. Las consecuencias de este incumplimiento se establecen las condiciones generales o el reglamento de cada actividad o evento.

El contenido de la charla de seguridad, es el siguiente:

- Presentación del personal responsable de la organización y, en su caso, de quienes vayan a acompañar al grupo: identificación, rol dentro del grupo y, en caso de realizarse actividades, formaciones o entrenamientos personalizados o en pequeños grupos, teléfono de contacto.
- Detallar al máximo la actividad que se va a realizar finalmente, con las modificaciones que, en su caso, se hayan decidido: lugar, punto y hora de inicio y de final, actividad o recorrido previsto, descansos, paradas o avituallamientos, meteorología y condiciones del terreno o

superficie previstas, material necesario tanto personal como colectivo, cómo se va realizar toda la logística, posibles puntos conflictivos en el desarrollo de la actividad, etc.

- Repaso, recordatorio o revisión de la capacidad técnica necesaria por parte de las personas participante para la realización de la actividad: el personal técnico o, en su defecto, el personal de la organización, debe explicarlas y asegurarse que todas las personas participantes las cumplen. Si se va a realizar alguna prueba para verificar la capacidad técnica, se explicará en este momento dónde y cómo se desarrollará.
- Verificar las condiciones físicas y/o psicológicas de las personas participantes. En este momento se debe verificar si alguien tiene algún tipo de problema de salud, lesión, malestar u otra circunstancia persona que le imposibilite realizar la actividad o bien que haya que tomar algún tipo de medida para poder realizarla con un nivel de riesgo aceptable. Las personas que se estén medicando y que, en caso de no tomarla, pudiera suponer problemas graves, deberán informar al personal técnico o responsable de la organización que corresponda, sobre este hecho y, en caso de que haya personal técnico acompañante, informará a éste de dónde lleva la medicación, o podrá entregarla al personal técnico si ésta es la mejor opción, para su administración en caso de emergencia y que la persona participante no pueda hacerlo por sí misma.
- Repaso del equipo y material personal y, en su caso, el aportado por la entidad organizadora para la realización de la actividad. El personal técnico explicará cualquier característica o función principal del equipo y material que sea importante que las personas participantes conozcan. Las personas participantes recibirán instrucciones y/o demostraciones de cómo utilizar y/o llevar puesto los equipos de protección individual (cascos, arneses, chalecos salvavidas, etc.). El personal técnico supervisará que el equipo y material es el correcto y que está correctamente colocado.
- Explicación las medidas de seguridad de obligado cumplimiento y, en su caso, demostración de las técnicas de progresión y seguridad fundamentales, incluidas las recomendaciones preventivas aplicables: protección solar (piel, ojos, cabeza), agua, protección contra el frío, etc.
- Explicación de las pautas de comportamiento de las personas participantes en caso de situación de emergencia. Este apartado debe incluir:
 - Cómo atraer la atención y obtener ayuda del personal técnico o voluntario de la entidad organizadora. Se explicará cualquier medio y/o código de comunicación (gestual, sonoro, luminoso) que deban emplear en estas situaciones.
 - Informar de la obligación de participar o colaborar en la prestación de auxilio o socorro a las personas que estén con problemas o en peligro en la montaña.
 - Un recordatorio de que quien dirige cualquier intervención en caso de incidente o accidente, es exclusivamente el personal técnico o voluntario de la entidad organizadora hasta que, en su caso, tomen el mando los servicios profesionales de emergencia y rescate.
 - La información sobre la existencia y localización de un botiquín portátil y de cualquier otro medio o recurso sanitario de emergencia.
 - En caso de las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos para deportistas con nivel avanzado o experto, también se informará sobre:

- Qué hacer si el personal técnico acompañante ya no puede continuar liderando la actividad.
- Cómo usar el equipo de comunicaciones y con quién contactar.
- Vías de escape y/o puntos de reunión.
- Recordatorio de que se deben cumplir y seguir en todo momento las instrucciones del personal técnico o voluntario que lidera, acompaña o supervisa la actividad.

La charla técnica o de seguridad no tiene por qué hacerse completa y en una sola vez, y puede ser necesario hacerla de forma telemática, siguiendo los siguientes criterios:

Tipo de actividad	Fraccionable o por fases	Lugar	Formato
Actividad guiada	Sí	Punto de encuentro o punto de inicio	Presencial
Actividad auto-guiada	Sí	Punto de encuentro o punto de inicio	Presencial
Formación	Sí	Punto de encuentro o punto de inicio	Presencial
Entrenamiento	Sí	Punto de encuentro o punto de inicio	Presencial
Competición	No	Tras recogida de dorsales o antes de dar la salida	Presencial o telemática (directo o diferido)
Evento no competitivo	No	Tras verificación de inscripciones o antes de dar la salida	Presencial o telemática (directo o diferido)

La charla de seguridad será lo más clara, sencilla y corta que sea posible, pudiendo recurrirse a diferentes soportes y técnicas para que las personas participantes mantengan la atención y asimilen el contenido de la información, de la mejor forma y lo más rápidamente posible.

El lugar o espacio donde se realice la charla de seguridad debe reunir las condiciones para que las personas participantes puedan centrar su atención en el contenido informativo, y no en otros factores de distracción ambientales (ruido, calor, frío, etc.).

El momento también debe ser el adecuado. No puede dejarse como un simple “relleno”, o para cumplir un mero trámite o formalidad, o con escasez de tiempo con respecto a otro evento que debe ocurrir después y que genere impaciencia.

9.12.3. Información durante la actividad.

La información documental recibida en el momento de la inscripción e incluso la charla de seguridad dada justo antes de comenzar la actividad, formación, entrenamiento, competición o

evento no competitivo, puede que haya sido excesiva o compleja para que realmente se haya asimilado por las personas participantes. Además, no toda la información se puede, ni debe, suministrar previamente, porque resultaría en una medida ineficaz a nivel preventivo, sino que la información debe dosificarse y suministrarse en el momento y lugar en el que es necesaria y relevante.

Por ello, el personal técnico y voluntario de la FEMECV o de la entidad organizadora, deberá informar a las personas participantes durante la actividad en materia de seguridad y emergencias, para que puedan cumplir eficazmente las medidas de seguridad y para reducir el estrés y nerviosismo de las personas participantes, que quizá dudan de si serán capaces de recordarlo todo, lo cual permite que estén más atentas y centradas en lo que tienen que hacer o evitar, y la calidad del desempeño es mejor.

La información durante la actividad se puede proporcionar por cualquier medio viable y eficaz, desde instrucciones verbales, gestos, paneles informativos, señalizaciones, o medios tecnológicos. En caso de posible fallo de algún medio de información durante la actividad en puntos críticos o conflictivos, se establecerán medios redundantes.

Los tipos de información de seguridad que el personal técnico o voluntario proporciona durante la actividad, son los siguientes:

- **Instrucciones sobre el equipo y material.** El personal técnico explicará, indicará y demostrará:
 - Qué es, para qué sirve y cómo utilizarlo correctamente
 - Cuándo ponérselo y quitárselo
- **Instrucciones sobre las técnicas de progresión y de seguridad.** El personal técnico, además de advertir sobre los peligros u obstáculos que el grupo se va encontrando, explicará e indicará, qué hay que hacer y cómo:
 - Antes de cada peligro u obstáculo
 - Durante la superación del peligro u obstáculo
 - Después de superar el peligro u obstáculo
- **Información sobre la previsión de paradas y duración de la actividad.**
- **Cambios que ha decidido el personal técnico o la organización,** con base en la evaluación de riesgos dinámica.
- **Instrucciones en caso de incidentes y emergencias.**

La frecuencia de la información con contenido que ya es repetitivo puede reducirse si se comprueba que las personas participantes han asimilado dichas instrucciones, aunque siempre se debe tener en cuenta el tiempo que ha pasado desde el último recordatorio y el efecto de la fatiga o la relajación. Así, el personal técnico irá dosificando (aumentando o reduciendo) la información e instrucciones que proporciona durante la actividad, en función de la destreza y autonomía que presenten las personas participantes, su estado físico o psicológico, las condiciones del entorno y la evaluación de riesgos dinámica. En caso de duda, es preferible repetir las instrucciones, no sólo hasta que les salga bien, sino hasta que no les pueda salir mal.

9.13. Control de las personas participantes durante las actividades.

El personal técnico y voluntario de la FEMECV y/o de la entidad organizadora tiene entre sus funciones de seguridad y emergencias:

- Conocer la planificación y programación de la actividad, incluido el plan alternativo, y cumplirlos según lo establecido, si las condiciones lo permiten.
- Controlar que las personas participantes alcanzan su destino, o abandonan, en condiciones de seguridad. Esto se puede lograr de diferentes formas, según el tipo de actividad o evento en montaña:
 - Personal técnico o voluntario acompañante que guía a las personas participantes y siempre portará medios e instrumentos de orientación geográfica adecuados al tipo de actividad y lugar en el que se desarrolla.
 - Proporcionando medios de orientación y navegación terrestre en montaña, como mapa, brújula, altímetro, terminal GPS, para deportistas autónomos que son capaces de auto-guiarse.
 - Señalizaciones físicas (balizas, carteles, postes, marcas, etc.) y/o virtuales (tracks para GPS) para la orientación en montaña de las personas participantes.
 - Balizas y otros terminales electrónicos de telecomunicaciones que transmitan en tiempo real la ubicación de cada participante o del grupo.
 - Verificando los listados o registros de participantes y contando que todas vayan pasando por puntos de control intermedios, que han llegado al punto final establecido o que han abandonado o sido evacuadas hasta un lugar seguro.
- Portar el material de seguridad y auto-rescate que sea necesario en función del tipo de actividad, destino y condiciones meteorológicas. Entre este material siempre estará un botiquín portátil y un terminal de comunicaciones, adaptado a las características de los participantes (tipo, edad, número), la actividad, el lugar de la actividad y las condiciones meteorológicas.
- Proporcionar a todas las personas participantes la información de seguridad y actuación en caso de emergencia, antes y durante la actividad.
- Controlar frecuentemente la presencia y el estado psico-físico de los participantes.
- Prestar más apoyo o seguimiento a las personas participantes con menos recursos físicos y/o técnicos.
- Evitar actuaciones imprudentes por parte de las personas participantes.
- Comprobar que todas las personas participantes cumplen las medidas de seguridad aplicables.
- Comprobar que todas las personas participantes llevan bien puesto el equipo de protección individual que corresponda, y revisar los cierres, nudos, colocación del material y anclajes de seguridad.
- Informar, en caso de ser necesario, de la existencia de un botiquín y de otros medios sanitarios de emergencia que haya disponibles.

9.14. Medidas de protección.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de protección necesarias para cada modalidad deportiva y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de protección:

1. Protección del **pie y el tobillo**:
 1. Utilizar el calzado adecuado para cada actividad deportiva, según las condiciones del terreno y la meteorología, pudiendo estar protegido (botas) o no (zapatillas y pies de gato) el tobillo.
 2. Las botas para uso deportivo no requieren que dispongan de punteras de acero para proteger la parte delantera del pie (dedos) contra el impacto o la compresión.
 3. En las actividades que implique caminar o correr por terrenos irregulares o pedregosos, el calzado debe tener suficiente suela como para proteger la planta del pie. La posibilidad y condiciones de uso de sandalias (*barefoot*) en carreras por montaña, será abordada en la planificación preventiva y reglamento de carreras por montaña.
2. Protección contra el **frío**:
 1. Vestirse de acuerdo a la teoría de las tres capas (primera capa transpirable, segunda capa térmica y tercera capa impermeable) en función de la propia fisiología y de la actividad física a efectuar.
 2. Proteger adecuadamente las extremidades como las manos (guantes), los pies (calcetines) y la cabeza (gorro, tubular, etc.).
 3. Elegir las prendas ajustadas que permitan una movilidad y una destreza óptimas con la necesaria protección ante el frío.
 4. Utilizar la ropa seca (camiseta, calcetines y ropa interior) de recambio cuando hayamos terminado la actividad física y estemos protegidos en algún refugio o abrigo. Esta ropa debe ir protegida en bolsas estancas.
 5. Protegerse especialmente del frío en donde sea previsible un aumento de la velocidad del viento, como en collados, cimas, crestas y lomas y evitar permanecer ahí parados o estáticos.
 6. Buscar lugares de protección, si la intensidad de la precipitación o del viento no aconseja continuar progresando. Aislarse del suelo.
3. Protección contra el **calor**:
 1. Ajustar el tipo o cantidad de ropa que llevamos puesta, para favorecer la transpiración.
 2. Utilizar gorra u otra prenda similar para la protección de la cabeza.
 3. En caso de emergencia en condiciones de bajas temperaturas y/o precipitaciones, encender pequeños fuegos o infiernillo, y calentarnos. También podemos, utilizar manta térmica con una vela entre las piernas y/o juntarse a otros miembros del grupo para aprovechar el calor corporal.
4. Protección contra la **radiación ultravioleta**:
 1. Ponerse crema de protección solar (piel, labios y orejas), incluso en días nublados, sobre la piel bien seca, como mínimo 30 minutos antes de la exposición al sol, renovando la aplicación cada 2 horas y después de nadar o sudar mucho. Extremar las precauciones

en las partes más sensibles: cara, cuello, calva, orejas, hombros, escote, manos y empeines.

2. Utilizar gafas de sol, con protección lateral, o de ventisca, y no utilizarlas para la conducción.
5. Protección de **equipos electrónicos**:
 1. Utilizar preferentemente equipos electrónicos resistentes o con protección IP 69. En caso contrario, impermeabilizar con bolsas estancas el equipo electrónico que llevemos y que no sea impermeable (teléfono móvil, aparatos de radio, GPS).

9.15. Técnicas de progresión.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las técnicas de progresión necesarias para cada modalidad deportiva y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes técnicas de progresión:

1. **Mochila**:
 1. Llenar la mochila con los objetos más pesados lo más cerca posible de la espalda y cerca de nuestro centro de gravedad.
 2. No colocar objetos colgando de la mochila, salvo los necesarios para la progresión (raquetas de nieve, bastones, piolet, esquís), teniendo mucha precaución con estos elementos que sobresalen.
2. **Desplazamiento**:
 1. Caminar mirando al sentido de la marcha.
 2. Quitar o dejar los objetos de grandes dimensiones que impidan el campo de visibilidad mientras nos desplazamos.
 3. Observar por dónde se pisa.
 4. Nos desplazaremos a una distancia prudencial con respecto a la persona que haya delante.
 5. La velocidad se regulará a las características de la modalidad o prueba deportiva, del terreno, de la meteorología, del resto de participantes, del entorno y a la capacidad física y técnica del deportista, de forma que se pueda alcanzar el objetivo y se eviten caídas.
 6. Llevar la vestimenta y el resto del equipo bien ajustado para evitar enganches con ramas o rocas.
3. **Calzado**:
 1. Si el calzado tiene cordones o se emplean otros equipos (crampones, raquetas de nieve) que utilicen correas, cintas o cordones, llevarlos siempre bien ajustados y recogidos de forma que no se puedan pisar o enganchar.
4. **Bastones**:
 1. El uso de bastones está recomendado para:
 1. La práctica deportiva de la marcha nórdica, el esquí de montaña o las raquetas de nieve.
 2. El porteo de mochilas pesadas.

3. Personas con lesiones musculoesqueléticas o patologías degenerativas en las extremidades inferiores.
4. Ascenso por pendientes pronunciadas con tierra o piedra suelta, o barro.
5. Terrenos resbaladizos (barro, piedras húmedas o con vegetación, nieve o hielo)
2. No se deben usar bastones en:
 1. Trepadas que requieran el uso de las manos.
 2. Zonas rocosas con muchos agujeros o bloques de roca.
 3. Pasos estrechos que impidan el apoyo de los bastones.
3. Cuando se utilicen bastones, emplear la dragonera para apoyar el peso sobre la muñeca y no sobre la mano. Clavar el bastón a la altura del pie atrasado y mantener el brazo extendido para traccionar con la musculatura dorsal. En pendientes moderadas o fuertes, nos soltaremos de la dragonera, y se regularán libremente la altura de las manos para que siempre estén paralelas.

9.16. Técnicas de conducción en actividades guiadas.

Las técnicas de conducción sólo se emplean en aquellas actividades, formaciones, entrenamientos o eventos que están guiados por personal técnico acompañante, lo cual **no** sucede en competiciones deportivas. La planificación preventiva, general y específica, concretarán las técnicas de conducción necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico y al personal voluntario, sobre las siguientes técnicas de conducción en actividades guiadas:

1. Comprobaremos y contaremos, antes de iniciar la actividad de montaña, que están todas las personas que estaba previsto que participaran, y las ausencias han sido justificadas.
2. Realizar con el grupo ejercicios de movilidad articular antes de iniciar la actividad de montaña.
3. Iniciar la actividad despacio e incrementar el ritmo progresivamente.
4. Decidir las medidas de seguridad que se deben aplicar frente a los peligros y puntos conflictivos que se pueden dar durante la actividad de montaña.
5. Comprobar la estabilidad de elementos naturales (árboles, rocas, puentes de nieve) o artificiales (anclajes, cables, cadenas, peldaños, sirgas, cuerdas fijas, puentes) que debamos utilizar, antes de utilizarlos o colgarse de los mismos. Evitaremos apoyarnos o traccionar sobre bloques de roca sueltos.
6. Cruzar lo más rápido posible por la zona de desprendimientos. Protegerse la cabeza con casco o mochila. Pasar de uno en uno y en silencio (para oír rodar las piedras).
7. Manipular con precaución los objetos metálicos, cortantes o pesados.
8. En caso de desprender alguna piedra, avisar gritando “¡piedra!”. Quienes estén debajo, no mirarán hacia arriba (la piedra les puede dar en la cara), sino que buscarán zonas protegidas (entrantes en la pared), reducirán el volumen de su cuerpo y, si pueden, se protegerán la cabeza (mochila).
9. No permanecer bajo paredes o laderas con más de 80º, cuando hay escaladores u otros montañeros de otros grupos por encima de nosotros. En caso de confluir dos grupos o cordadas, coordinarse entre los líderes de ambos grupos sobre cuál de los dos comenzará

primero y cuándo es seguro que inicie se actividad el segundo grupo; mientras tanto, identificar y permanecer en algún lugar protegidos de caídas de objetos o piedras.

10. Comprobaremos y contaremos, tras cada parada o incidente que se haya producido, que están todas las personas participantes.
11. Comprobar durante la actividad que los horarios parciales se ajustan a los previstos, tomando las medidas oportunas si no es así.
12. Evitar el trabajo aislado. Formar binomios.
13. La actividad de montaña no finaliza hasta que hemos comprobado y contado que todas las personas participantes, personal técnico y personal voluntario están en una zona segura.

9.17. Técnicas de orientación y navegación terrestre.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las técnicas de orientación y navegación terrestre necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes técnicas de orientación y navegación terrestre:

1. Mantener identificado en el mapa (en papel o digital) y en el terreno líneas naturales (ríos, barrancos, acantilados, etc.) o artificiales (caminos, carreteras, líneas de alta tensión, etc.) claras, para seguirlas fácilmente o como punto de parada.
2. No empezar o continuar si no podemos orientarnos o navegar con mala visibilidad hasta nuestro punto de destino. En estos casos, podemos:
 1. Esperar a que algún claro nos permita tomar referencias.
 2. Retroceder hasta un punto de referencia conocido, si estamos seguros de que podremos llegar hasta él con mala visibilidad.
 3. Improvisar un vivac o punto caliente si es necesario esperar la ayuda externa.

9.18. Nutrición e hidratación.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las pautas de nutrición e hidratación necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes pautas de nutrición e hidratación:

1. **Nutrición (general):**
 1. Reponer energía durante la actividad, especialmente hidratos de carbono.
 2. Evitar durante la actividad alimentos ricos en azúcar.
 3. Mantener las condiciones básicas de seguridad e higiene de los alimentos cuando estamos en la montaña:
 1. Comer la comida bien cocinada (a la brasa, cocida o asada) a más de 70 °C.
 2. La comida procesada y empaquetada industrialmente es segura, si no se ha superado la fecha de caducidad y el envase no se ha abierto antes y está en buen estado.

3. Las verduras o frutas frescas deben ser cocidas o peladas y estar lavadas con agua potable.
 4. Transportar y guardar los alimentos de manera ordenada, protegidos de condiciones externas, y no colocarlos en el suelo.
 5. Cubrir heridas cuando se vaya a estar en contacto con la tierra o se vaya a manipular alimentos.
 6. Lavar con agua potable manos, platos, sartenes, ollas y cubiertos antes de comer. Si el agua potable es escasa, se puede utilizar agua no potable para la limpieza básica, cuando tiene más restos de suciedad, y usar el agua potable para la limpieza final.
- 2. Nutrición en condiciones de frío:**
1. Tomar alguna bebida caliente y azucarada, nunca alcohol, café o té.
 2. Evitar fumar tabaco (vasoconstrictor que aumenta el riesgo de congelación).
 3. Ingerir alimentos energéticos, pero respetar los tiempos de digestión si se prevé una actividad física intensa.
- 3. Hidratación en montaña:**
1. Ingerir líquidos isotónicos:
 1. Antes de la actividad: 2 horas antes de 0,5-1 litro.
 2. Durante la actividad periódicamente: 500 ml. cada hora, antes de tener sed.
 2. Los líquidos isotónicos pueden ser:
 1. Elaborados de forma casera (1 litro de agua + 50 gr de azúcar + 1 gr de sal + el zumo de 1 naranja o limón).
 2. Elaborados añadiendo pastillas de sales minerales.
 3. Productos comerciales.
 3. El agua tiene que estar sometida a tratamientos de potabilización o, en caso de que no proporcionen garantías:
 1. Consumirse agua embotellada.
 2. Localizar los puntos de abastecimiento de agua limpia (riachuelos, manantiales, lagos, ibones, etc.), previa potabilización con pastillas purificadoras.
 3. Únicamente en caso de emergencia y de no disponer de pastillas purificadoras, sólo el agua que sale directamente de la roca en el manantial puede beberse, aunque sigue habiendo riesgo de ingerir algún patógeno.
 4. No beber alcohol antes o durante las actividades de montaña.

9.19. Observación meteorológica.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de observación meteorológica necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de observación meteorológica:

1. Observar la aproximación de nimbostratos, cumulonimbos, estratos o estratocúmulos.
2. Controlar la evolución de la temperatura, la presión atmosférica (un descenso de 3hPa en 1 hora supone un riesgo de tormenta inminente) y la velocidad del viento.

9.20. Vivac o acampada.

Los vivacs o acampadas pueden estar programados, pero puede darse el caso de que sea un recurso de emergencia en caso de extravío, aislamiento, accidente o tener que hacer una pernocta no programada. La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de montaje de vivacs o acampadas necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y, en su caso, a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de montaje de vivacs o acampadas:

1. En caso de previsión de tormentas o precipitaciones, no acampar en las proximidades de:
 1. Un cono de deyección de un barranco, canal o de laderas de nieve de entre 25º y 45º.
 2. A menos de 200 metros de cauces de ríos, arroyos secos, orillas de pantanos, lagos o grandes ríos.
 3. En terrenos bajos, especialmente si hay previsión de tormentas y precipitaciones.
2. No acampar o vivaquear bajo árboles altos (más de 3m), paredes de roca o hielo susceptibles de desprenderse.
3. En caso de tener que construir un iglú:
 1. Construirlo con fosa de frío.
 2. Orientar la entrada de la tienda o iglú protegidos de los vientos dominantes.
 3. Colocar la sonda que atraviese el techo del iglú.
4. No dejar los refugios, las tiendas o los sacos de dormir abiertos.
5. Revisar la tienda de campaña, el saco de dormir, ropa y calzado antes de utilizarlos.

9.21. Plantas, animales, insectos y parásitos.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de prevención ante plantas, animales, insectos y parásitos peligrosos, que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de prevención:

1. No molestar (tocar, llamar, gritar o ahuyentar) a los animales que nos crucemos, pasando o evitarlos con movimientos lentos.
2. Saber identificar animales que pueden resultar peligrosos, para evitarlos o para que, en caso de picadura o mordedura, podamos informar al personal sanitario.
3. No poner las manos en los huecos de los árboles, cuevas o madrigueras.
4. No levantar piedras o remover broza seca, sobre todo en laderas soleadas, sin precauciones.
5. Utilizar repelente de insectos (DEET), permetrina en ropa y tiendas, y usar prendas de manga/pantalón largo.
6. En zonas donde pueda haber garrapatas:
 1. Evitar el desplazamiento por zonas de mucho matorral.
 2. Usar prendas de manga/pantalón largo.
 3. Una vez abandonada alguna zona especialmente infestada de garrapatas o al final de cada jornada, inspeccionarse especialmente en cuero cabelludo, detrás de las orejas, pliegues cutáneos y pliegues de la ropa o el calzado.
7. No consumir animales cazados o encontrados muertos.
8. Abstenerse de comer cualquier fruto o planta que no sepamos identificar perfectamente. En caso de intoxicación, coger una muestra del fruto y de la planta ingerida.
9. Se debe hacer un seguimiento de posibles lesiones o enfermedades derivadas de este riesgo mediante los correspondientes controles médicos.

9.22. Seguridad vial.

La FEMECV y las entidades organizadoras elegirán zonas de actividad, alojamientos, transportes o puntos de encuentro que reduzcan el tiempo de conducción al máximo, pero suele ser inevitable que tanto el personal técnico, el personal voluntario y las personas participantes, tengan que desplazarse desde sus lugares de residencia a las zonas de actividad. En las zonas de montaña, el transporte por carretera es prácticamente inevitable. La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de seguridad vial, que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de seguridad vial:

1. Seguridad de peatones:

1. En pistas forestales, caminos o vías por las que circulen vehículos, mantener en todo momento la atención, caminar por un lateral de la vía, preferentemente la izquierda, y apartarse hacia un lado del camino en caso de cruzarse con algún vehículo.
2. En caso de condiciones atmosféricas de baja visibilidad, llevar alguna prenda o mochila con colores de alta visibilidad y/o la lámpara frontal encendida. Si la actividad es guiada, utilizar prendas de alta visibilidad tanto al principio como al final del grupo.

2. Seguridad del vehículo:

1. El vehículo se ha revisado por un mecánico, incluida la revisión de niveles, antes o después de cada viaje largo, o bien cada 15.000 km.
2. Los neumáticos no han alcanzado los indicadores de desgaste (el mínimo legal es 1,6 mm), y se ha revisado la presión de las ruedas cada 2.000 km, cada mes o ante un desplazamiento largo.
3. El vehículo dispone del equipo de emergencias en buen estado (chalecos reflectantes, triángulos, balizas reglamentarias).
4. Los vehículos de transporte de pasajeros con más de cinco plazas, llevarán un pequeño extintor.
5. El vehículo tiene en vigor la inspección técnica oficial, si es exigible reglamentariamente.
6. El vehículo no ha superado su carga máxima.

3. Almacenamiento de la carga en furgonetas y autobuses:

1. El habitáculo de carga de equipajes y de pasajeros/as, estarán separados.
2. Repartir la carga uniformemente en la base del vehículo, poniendo los elementos más pesados en el centro (entre los dos ejes) o bien en la parte delantera del habitáculo de carga. Sujetar la carga con algún dispositivo adecuado al tamaño y peso de la misma, y no dejar ningún objeto suelto que pueda deslizarse o caerse.
3. Evitar poner equipaje o material en el techo del vehículo.

4. Seguridad de conductores/as de turismos, furgonetas y autobuses:

1. Contratar los servicios de conductores profesionales cuando sea posible.
2. Estar descansado para la conducción:
 1. Evitar desplazamientos de más de 30 km después de jornadas laborales intensas y/o extensas.
 2. Descansar cada dos horas o 200 kilómetros como mucho, dar un pequeño paseo con estiramientos, y beber un refresco o agua.

3. Extremar la precaución durante el momento final del trayecto, ya que es cuando se está más cansado y hay más ganas de llegar.
4. No conducir, en una misma jornada, más de ocho horas.
3. Los/as conductores/as que vayan a circular por vías no convencionales, como pistas forestales, caminos de tierra o campo a través, deben estar formados en técnicas de conducción defensiva y en las condiciones difíciles del terreno que sean aplicables (hielo, nieve, barro, agua, etc.).
4. Hacer un reglaje de todos los elementos regulables del vehículo (retrovisores, sillón, volante, reposacabezas).
5. Con el vehículo cargado también se verá afectada la altura de los faros, por lo que debemos reglar de nuevo su altura de las luces.
6. Usar el cinturón de seguridad mientras se conduce.
7. No consumir, antes o durante la conducción, ninguna sustancia alcohólica o que pueda alterar los niveles de atención.
8. No fumar ni comer mientras se conduce.
9. Mientras se conduce, no utilizar teléfonos u otros terminales electrónicos que obliguen a utilizar alguna mano o a quitar la vista de la carretera. Utilizar sistemas de comunicación de manos libres.
10. Cuando se conduzcan vehículos muy cargados, ampliar la distancia de seguridad a 70 metros con respecto al vehículo de delante, pero puede ser mayor si hay condiciones meteorológicas o de la vía que sean adversas.
11. Respetar los límites de velocidad establecidos por las señales de tráfico y adaptarla a las características o condiciones adversas que pudieran concurrir. Mantener una velocidad uniforme, evitando acelerones o frenazos.
12. Reducir la velocidad, realizar movimientos de volante suaves y estar especialmente atentos en condiciones adversas, como vientos fuertes, precipitaciones en forma de lluvia o nieve, o la presencia de nieve, hielo, agua o barro en la calzada o camino.
13. Detectar conductores, ciclistas o peatones distraídos, que realizan maniobras o acciones peligrosas, y ampliar la distancia de seguridad, evitarlos o esquivarlos anticipadamente. Consultar los retrovisores regularmente y girar la cabeza para controlar el ángulo muerto. Mirar lejos, no limitarse a lo que ocurre delante del vehículo; a mayor velocidad, observar más lejos.
14. Facilitar los adelantamientos inadecuados de otros conductores, frenando el vehículo propio.
15. En caso de deslumbramiento por otros vehículos, avisar al otro conductor con un cambio de luces y mantener la vista en el margen derecho de la vía.
16. En condiciones de lluvia o mala visibilidad, encender las luces de cruce.
17. No usar el control de crucero en la lluvia o la nieve.
18. Evitar los caminos inundados por agua estancada o corriente, si no se conoce ni la profundidad ni lo que hay debajo del agua. Si el parabrisas está muy empañado, parar el vehículo y limpiarlo bien; utilizar los sistemas de ventilación y reanudar la marcha. Nunca ponerse a limpiar el parabrisas mientras conduce.
19. Usar cadenas o neumáticos de nieve en caso de circular por vías en las que haya nieve o se forme hielo.

20. Extremar la precaución en maniobras marcha atrás para no atropellar a peatones o ciclistas, teniendo en cuenta que, incluso con un buen reglaje de espejos, existe un ángulo muerto a ambos lados donde no tenemos visión.
 21. Evitar cualquier maniobra en vías estrechas, muy irregulares o con mala visibilidad, si no se puede situar a alguien de la entidad organizadora para dirigir las operaciones.
 22. Evitar las distracciones derivadas de conversaciones, charlas o comentarios de otros/as pasajeros/as.
 23. No sacar manos, brazos o piernas por fuera de las ventanillas.
 24. En caso de cualquier incidencia, como entrada de abejas/avispa, pérdida repentina de visibilidad o necesidad de auxilio a algún/a pasajero/a, mantener la calma, parar lo antes posible en un lugar seguro para atender la incidencia.
 25. Utilizar el equipo de seguridad (chalecos reflectantes, triángulos, balizas reglamentarias) en caso de avería en una vía de circulación.
5. **Seguridad de pasajeros/as de turismo y autobuses:**
1. Usar el cinturón de seguridad mientras el vehículo está en movimiento.
 2. No molestar o distraer a la persona que conduce.
 3. No sacar manos, brazos o piernas por fuera de las ventanillas.
 4. En zonas de caminos estrechos con vegetación espesa, mantendremos las ventanillas del vehículo subidas o cerradas.

9.23. Uso de herramientas cortantes o contundentes (palas, sierras, cuchillos).

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de seguridad con el uso de herramientas cortantes o contundentes, que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En caso de preverse la utilización de herramientas cortantes o contundentes, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de seguridad para el uso de tales herramientas:

1. Utilizar guantes cuando se utilicen herramientas cortantes o si hay que recoger/cortar leña.
2. Utilizar gafas de protección cuando se ejecuten labores en las cuales se puedan desprender partículas.
3. Transportar las herramientas de forma segura, no llevándolas nunca metidas en los bolsillos.
4. Usar las herramientas homologadas CE, específicas y de forma adecuada para el uso para el que están diseñadas.
5. La empuñadura o el mango debe adaptarse individualmente a la anatomía de la mano, para conseguir un agarre seguro y eficaz.
6. No utilizar herramientas en mal estado, con fisuras o astilladuras.
7. Comprobar que la fijación entre la herramienta y el mango sea segura.
8. Comunicar al encargado o persona responsable cualquier posible anomalía de las herramientas.
9. No eliminar las protecciones o elementos de seguridad de los equipos de trabajo.
10. Agarrar los útiles de forma adecuada para evitar fatigas y para un mejor manejo.
11. Poner atención al medio donde se trabaja y especialmente a los obstáculos con los que puede tropezar la herramienta y que muchas veces pueden devolver o desviar los golpes.
12. Respetar las zonas peligrosas y las distancias de seguridad.
13. Al caminar por el monte, coger la herramienta por el mango y con el filo hacia abajo.
14. Adoptar una posición estable y ergonómica, sin tensiones innecesarias. Prestar atención a la postura de piernas y espalda.
15. No golpear con una herramienta en la dirección del cuerpo. Con hachas, extremar la precaución con los miembros inferiores (pierna adelantada y mano opuesta a la que trabaja).
16. Trabajar con concentración. Aplicar golpes o movimientos rítmicos evitando los vacilantes y tensos.
17. Entregar las herramientas en la mano en vez de arrojarlas a otro compañero.
18. Las navajas deben tener un sistema de bloqueo cuando estén abiertas. Abrir la navaja sujetando el cuerpo con la mano dominante y, agarrando la hoja con el índice y la uña del pulgar de la otra mano, separar la hoja hasta que quede completamente abierta. Cortar con el filo de la navaja o cuchillo en dirección opuesta a ti y sobre el objeto a cortar. En caso de querer cortar palos de madera, hacerlo en "V". Cerrar la navaja cuando no se esté usando.
19. Guardar las herramientas cortantes en sus fundas para el transporte o almacenamiento.
20. Al terminar el trabajo y en los descansos, dejar la herramienta en lugar seguro y visible con los filos hacia abajo.
21. Mantener de manera correcta y periódica las herramientas.
22. Usar guantes y gafas de seguridad en el afilado de las herramientas.
23. No utilizar herramientas, especialmente las de corte, que estén oxidadas o herrumbrosas.

9.24. Uso del fuego y prevención de incendios.

Las actividades de montaña no tienen por qué implicar el uso del fuego, para cocinar o para calentarnos, pero en cualquier caso puede ser necesario en caso de emergencia. La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de prevención de incendios, que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En caso de preverse la utilización del fuego o en situaciones de riesgos alto de incendios forestales, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de seguridad con el manejo del fuego:

1. **Uso o manejo del fuego en zonas de montaña:**

1. El porteo de materias y productos inflamables se realiza en lugares o espacios protegidos. Almacenar las botellas de gas o de combustible en un lugar bien ventilado y lejos de fuentes de calor.
2. No fumar cerca de materiales inflamables ni en zonas con vegetación.
3. Para evitar el peligro de incendio por chispas, instalar pantallas alrededor del fuego o establecer una zona de seguridad de dos metros libre de elementos inflamables.
4. En caso de usar infiernillos, utilizar el combustible y el tipo de bombona recomendados por el fabricante.
5. En locales o instalaciones urbanas, fijarse en la señalización, comprobar las salidas y vías disponibles y la ubicación del pulsador de alarma y del extintor más próximo.
6. No cocinar, fumar o utilizar hornillos dentro de las tiendas de campaña.
7. En caso de tener que encender un fuego, poner siempre cerca del fuego unos 10 litros de agua (extintores) y siempre debe estar, al menos, una persona cuidando el fuego.
8. Antes de encender un fuego, limpiar el perímetro próximo de vegetación que pueda prenderse.
9. No dejar que la llama supere los 40 cm de altura.
10. No realizar acrobacias o juegos con el fuego.

2. **Prevención de incendios:**

1. Si se sospecha que hay un escape de gas en un lugar cerrado, no accionar ningún interruptor ni encender mecheros ni cerillas; ventilar el espacio.
2. No aparcar sobre matorral, pastos, ramas, etc., para evitar que se origine un incendio por piezas calientes del vehículo (tubos de escape, catalizadores, etc.) con las que entre en contacto.
3. Evitar encender fuegos o utilizar equipos de trabajo a motor en el medio natural entre el 15 de junio y el 30 de octubre o cuando haya riesgo de incendios forestales de nivel 3.

9.25. Manipulación de petates o cargas pesadas.

La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de manejo de cargas pesadas, que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En caso de preverse el manejo de cargas pesadas, se aplicarán y se dará información al personal técnico, al personal voluntario y a las personas participantes, sobre las siguientes medidas de seguridad con el manejo cargas pesadas:

1. Minimizar el peso de los equipos, mochilas, materiales y herramientas a utilizar durante las actividades de montaña.
2. El manejo manual de cargas se realizará usando guantes de protección.
3. En la manipulación de cargas, mantener la espalda recta y ligeramente inclinada hacia delante. Asegurar un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados. Doblar las rodillas, no la espalda, para hacer fuerza con las piernas.
4. No manipular por una sola persona o sin medios técnicos de ayuda, cargas que superen 25 kg.
5. Para levantar o mover cargas de más de 40 kg, se utilizarán medios mecánicos, poleas, polipastos, trabajar en equipo o el porteo con animales de carga.
6. No levantar cargas por encima de 175 cm sin ayuda de medios técnicos.
7. Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada.
8. Evitar los giros de cintura cuando se tiene una carga entre las manos.
9. Antes de manipular manualmente una carga, hay que verificar el estado de la superficie, por si hay clavos, suciedad y/o astillas.
10. Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga con objeto de evitar o superar obstáculos y desniveles.
11. Empujar la carga en vez de tirar de ella.

9.26. Conflictos interpersonales.

En las actividades, formaciones, entrenamientos, competencias o eventos no competitivos en montaña, especialmente en el caso de grupos grandes o donde hay mucha concentración de personas, se pueden producir conflictos interpersonales, tanto entre las personas participantes como con terceras personas (autoridades, propietarios, cazadores/as, pescadores/as, ciclistas, etc.). La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de manejo conflictos interpersonales que sean necesarias para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico y al personal voluntario, sobre las siguientes medidas de manejo de conflictos interpersonales:

1. Informar completa y adecuadamente a las personas participantes y a las autoridades competentes antes, durante y, si es necesario, después de la actividad de montaña, de todos los extremos relevantes.
2. Explicar y justificar las posibles deficiencias propias y/o de la organización.
3. Informar de la posibilidad de interponer quejas y reclamaciones.
4. Resolver las quejas y reclamaciones lo antes posible, según los plazos y procedimientos reglamentarios y estatutarios, desde su comunicación a la FEMECV.
5. Comunicarse con cualquier persona de forma asertiva y constructiva. Evitar los tonos o expresiones que denoten hostilidad, desinterés, frialdad, menosprecio o impaciencia. No amenazar, coaccionar o insultar.
6. Evitar cualquier comportamiento o expresión que pueda ofender las creencias o valores culturales o religiosos de participantes o terceros.
7. No mantener, durante la preparación o realización de deportes de montaña, un contacto físico, gestos o expresiones que denoten intenciones sexuales.
8. Razonar y justificar a las personas participantes los cambios de planes en las actividades de montaña.
9. Planificar y ejecutar las actividades de forma que se reduzca al máximo el tiempo de espera para el inicio o finalización de la actividad.
10. Mantener los objetos, equipos y materiales valiosos, sobre todo los equipos electrónicos, dinero y joyas, fuera de la vista de terceros y sin hacer ostentaciones.

9.27. Comunicaciones.

El personal técnico o el personal voluntario cumplirán de forma rutinaria, una medida de control como es la comunicación (oral o escrita) a algún contacto predefinido en la FEMECV o de la entidad organizadora:

1. Antes de iniciar la actividad, informando del inicio de la misma y de cualquier novedad o modificación que se vaya a realizar sobre la planificación inicial.
2. Durante la actividad, si la cobertura de comunicaciones lo permite, también se comunicarán las modificaciones, abandonos o novedades que se produzcan sobre cualquier decisión previa.
3. Al finalizar la actividad, se debe comunicar el fin de la actividad, así como si se ha producido alguna novedad, tan pronto como sea posible.

Los programas de cada actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, especificará los medios de telecomunicación necesarios para cumplir estos procedimientos de comunicación y control de la organización.

9.28. Personas con necesidades especiales.

Las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña, cada vez cuentan con más participación de deportistas con necesidades especiales y que requieren una adaptación de las medidas de seguridad y emergencias a fin de que puedan participar de forma inclusiva. La planificación preventiva, general y específica, concretarán las medidas de adaptación a personas con necesidades especiales que sea viable implantar para cada modalidad deportiva, tipo de actividad y lugar de actividad. En cualquier caso, se aplicarán y se dará información al personal técnico y al personal voluntario, sobre las siguientes medidas de adaptación a personas con necesidades especiales:

1. Las programaciones deben informar sobre la posibilidad o no de que personas con necesidades especiales puedan participar en las mismas.
2. Los colectivos de personas con necesidades especiales que se tomarán en consideración, pudiendo subdividirse más, serán los siguientes:
 1. Menores de edad.
 2. Embarazadas.
 3. Personas con alguna discapacidad física.
 4. Personas con alguna discapacidad sensorial.
 5. Personas con alguna discapacidad cognitiva.
 6. Personas de edad avanzada.
3. El principio general es que se trate de proporcionar alguna solución o vía de participación a las personas con algún tipo de necesidad especial, siempre que se mantenga el riesgo en una nivel aceptable.
4. Las posibilidades y condiciones de participación en competiciones deportivas en montaña de las personas con necesidades especiales, se contendrá en el correspondiente reglamento de competición.

10. Preparación y respuesta ante emergencias.

El Plan de Emergencia define la organización y el conjunto de medios y procedimientos de actuación para responder a las adversidades, crisis o situaciones de emergencia que se originen en los deportes de montaña y reducir o mitigar las consecuencias negativas a las personas (personal técnico, personal voluntario, participantes, rescatadores, etc.), de las instalaciones deportivas de montaña y del medio ambiente.

10.1. Objetivos.

Los objetivos principales del Plan de Emergencia son:

- Reducir la complejidad que genera toda situación de emergencia.
- Identificar riesgos y situaciones de emergencia probables.
- Inventariar los recursos y los medios de actuación en caso de emergencias de los que dispone la FEMECCV.
- Tener previstos los roles y misiones de todas las posibles personas que puedan intervenir.
- Establecer las pautas de actuación que debe realizar el personal de la FEMECCV y/o de la entidad organizadora en caso de emergencia.
- Disminuir lo máximo posible las consecuencias negativas que conlleva una situación de emergencia, gestionando la adversidad para que:
 - Los incidentes no pasen a ser accidentes.
 - Minimizar las consecuencias de los accidentes.
- Facilitar la vuelta a la normalidad y la continuidad organizativa.

El Plan de Emergencia no busca restringir la capacidad de decisión de las personas implicadas, sino que más bien intenta incrementar la rapidez y eficacia de las respuestas que puedan adoptar la FEMECCV y/o las entidades organizadoras de actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña.

10.2. Personal.

En general, para garantizar la rapidez y eficacia de la aplicación de esas medidas, la FEMECCV y/o la entidad organizadora:

- Designará a suficiente personal encargado de poner en práctica esas medidas de emergencia.
- Proporcionará la formación y medios materiales necesarios.
- Organizará las relaciones necesarias con servicios de emergencia externos.
- Comprobará periódicamente el correcto funcionamiento de las medidas.

a) Dirección de emergencias.

La dirección de emergencias de la FEMECV supone una serie de funciones administrativas relacionadas con la preparación y respuesta ante emergencias:

- Aprobación del Plan de Emergencia.
- Dotarse de los medios materiales y humanos necesarios para cumplir el Plan de Emergencia.
- Contratación del seguro de accidentes deportivos de la FEMECV.
- Comunicación con la prensa.
- Comunicación con los familiares.
- Comunicación con los clubes.
- Revisión y actualización del Plan de Emergencia.

La dirección de emergencias estará asesorada por la coordinación de emergencias de la FEMECV para el cumplimiento de estas funciones.

b) Coordinación de emergencias.

La coordinación de emergencias de la FEMECV conlleva una serie de funciones relacionadas con la preparación y respuesta ante emergencias que se distribuyen en dos departamentos de la FEMECV:

- Vocalía de seguridad, salud y formación:
 - Redacción del Plan de Emergencia.
 - Colaboración en la revisión del Plan de Emergencia.
 - Evaluación, coordinación y seguimiento del seguro de accidentes deportivos de la FEMECV.
 - Asesoramiento y asistencia a la redacción de planes de emergencia de actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña de la FEMECV o de las entidades organizadoras.
 - Programación del mantenimiento de los medios de seguridad.
 - Programación de la formación de emergencias del personal de la FEMECV y de los clubes adheridos a la FEMECV.
 - Supervisión de simulacros del personal de la FEMECV y de los clubes adheridos a la FEMECV.
 - Asesoramiento para la clasificación de las situaciones de emergencia.
 - Comunicación con los servicios de emergencia y/o rescate.
 - Comunicación con el personal técnico o voluntario responsable de la actividad.
 - Asesoramiento para la declaración del fin de las emergencias.
 - Investigación de los incidentes/accidentes.
 - Recopilación y análisis de información estandarizada sobre la accidentalidad en montaña en la Comunitat Valenciana y de los/as federados/as de la FEMECV.
- Gabinete de crisis:
 - Valorar el impacto de avisos de emergencia de Protección Civil, y las normas asociadas, en las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y evento no competitivos en montaña de la FEMECV.
 - Evaluar la necesidad y forma de intervención de la FEMECV en situaciones de emergencia en montaña que afecten a clubes o a deportistas federados, tanto dentro como fuera de España.

- Asesorar en la redacción y emisión de instrucciones internas o de comunicados de prensa antes, durante o después de situaciones de emergencia que afecten a la FEMECV.

c) Gestión de emergencias.

La gestión de emergencias incluye una serie de funciones de asistencia para los equipos de primera intervención de una situación de emergencia de la FEMECV:

- Asignación de funciones y nombramiento de los equipos de primera intervención.
- Clasificación de las situaciones de emergencia.
- Comunicación con y recepción de los servicios de emergencia y/o rescate.
- Comunicación con el personal técnico o voluntario responsable de la actividad.
- Declaración del fin de las emergencias.

d) Equipos de primera intervención.

Los equipos de primera intervención se compone del personal técnico y/o voluntario que asume funciones de seguridad y respuesta ante emergencias en actividad, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña de la FEMECV o de las entidades organizadoras designadas.

Las funciones de los equipos de primera intervención serán las siguientes:

- Aplicar y hacer cumplir las medidas preventivas establecidas para el tipo de actividad, zona y época del año.
- Intervenir en caso de incidentes y accidentes durante la emergencia.
 - i) Proteger: a sí mismas, a las personas participantes (control del grupo) y a la/s víctima/s, en ese orden, de los peligros existentes.
 - ii) Avisar: a los servicios de emergencia y/o rescate, y a la gestión de emergencias de la FEMECV o de la entidad organizadora.
 - iii) Socorrer: a la víctima, practicando las maniobras de primeros auxilios adecuadas a las circunstancias y la naturaleza del accidente, así como a los conocimientos y habilidades de la persona interviniente, hasta que lleguen los servicios de emergencia y/o rescate.
 - iv) Evacuar: utilizar las rutas de escape previstas cuando se considere necesario o conducir a las personas participantes hasta el punto de reunión o evacuación que se haya convenido con la gestión de emergencias de la FEMECV o entidad organizadora, o bien con los servicios de emergencia/rescate, preparando el terreno y al grupo en el caso de que la evacuación sea helitransportada.
 - v) Liderar. Desde el principio hasta el final del incidente o accidente, el personal de primera intervención ha de:
 - Mantener la calma de sí mismos y del resto del grupo.
 - Mantener la cohesión del grupo.
 - Transmitir confianza, seguridad y optimismo.
 - Tomar las decisiones apropiadas según las circunstancias.
- Informar al finalizar cualquier incidente o accidente, cumplimentando los documentos que se hayan establecido para ello.

Las funciones de los equipos de primera intervención pueden ser distribuidas entre distintas personas y/o equipos, a criterio de la persona que asume la gestión de emergencias. El personal técnico y/o voluntario que esté integrado en los equipos de primera intervención, además de ser informado adecuadamente, deberá estar suficientemente formado para desempeñar tales funciones.

e) Centro de comunicaciones.

El centro de comunicaciones de la FEMECV cumple las siguientes funciones administrativas:

- Recepción de avisos de emergencias.
- Recepción de los partes de incidentes y accidentes.
- Transmitir los avisos de emergencia y partes de accidentes a la coordinación de emergencias y/o a las personas responsables de gestionarlos.
- Emisión de comunicados de prensa bajo la supervisión y siguiendo las instrucciones de la coordinación de emergencias.

f) Nombramiento de responsables.

Función	Tipo	Nombre y apellidos	Contacto
Dirección de emergencias			
	Principal	Carlos Ferrís Gil	654096778 presidencia@femecv.com
Coordinación de emergencias			
Vocalía seguridad	Principal	Pedro Carrasco Jiménez	660362694 seguretat.salut@femecv.com
Gabinete de crisis	Sustituto	Carlos Ferrís (Presidente) Pedro Carrasco (Vocal Seguridad) Alicia Avendaño (Gerente) Álvaro Alegre (Dir. Técnico) Ana Olmos (comunicación) Fernando Gómez (asesor jurídico) Jorge Juste (asesor médico)	Grupo de Whatsapp Administrador: Carlos Ferrís
Gestión de emergencias			
Actividades	Principal	Vocalía responsable	
	Sustituta	Martesa Bello Rubert	613770171 coordinacio.activitats@femecv.com

Formaciones	Principal	Miguel Anta Sancho	658296575 635498037 director.evam@femecv.com
	Sustituta	Yaiza Fernández Pacheco	666966320 jefatura.centroautorizado@femecv.com
Entrenamientos	Principal	Seleccionador/a asignado/a	
	Sustituta	Vocalía responsable	
Competiciones	Principal	Club organizador	
Eventos no competitivos	Sustituto	Álvaro Alegre Chirivella	669791694 direcciontecnica@femecv.com
	Principal	Club organizador	
	Sustituta	Martesa Bello Rubert	613770171 coordinacio.activitats@femecv.com
Centro de comunicaciones			
Oficina de València	Principal	Pilar Martínez	963571822 694436689 oficina.valencia@femecv.com
Oficina de Elche	Sustituto	Nuria Gómez	965439747 oficina.elx@femecv.com

10.3. Comunicaciones operativas.

Los deportes de montaña se practican en zonas de montaña, aunque en algunos casos se practican en determinados puntos de zonas urbanas o periurbanas. Por tanto, en la generalidad de los casos, nos encontramos con zonas de práctica deportiva donde no hay teléfonos fijos ni cobertura de telefonía móvil terrestre fácil, fiable y cercana. En consecuencia, la FEMECV y/o la entidad organizadora se asegurará y, en su caso, dotará de medios de comunicación para situaciones de emergencia que sean eficaces para la zona y el tipo de actividad que se realizará. El personal técnico y/o voluntario que asuma funciones de seguridad y emergencias, debe tener la capacidad de comunicar, desde la zona de montaña donde esté ubicada, con la persona responsable de la gestión de emergencias, **preferentemente mediante telefonía móvil** (tanto el personal técnico y personal voluntario, como cada persona que participe) que deberá estar **respaldada por otro canal de telecomunicaciones**, conforme al siguiente orden de prioridades:

1. **Walkie-talkies.** Existen distintas bandas que se pueden utilizar (hay terminales monobanda, bibanda y tribanda):
 1. **Banda UHF** que es de uso libre y sin licencia, con lo que se utilizará para:
 1. Comunicaciones de ordinario.
 2. Comunicaciones de **corto alcance** en situaciones de emergencia.
 2. **Banda Ciudadana** (CB-27) que es de uso libre y sin licencia, con lo que se utilizará para:

1. Comunicaciones de ordinario.
2. Comunicaciones en situaciones de emergencia.
3. **Banda VHF** se puede utilizar para:
 1. Comunicaciones de ordinario si no permite enlazar mediante la banda UHF, CB-27 o mediante el teléfono móvil. En este caso, las personas que lo utilicen deben disponer de **licencia de radioaficionadas**.
 2. Comunicaciones en situaciones de emergencia, en cuyo caso es de **uso libre** sin necesidad de disponer de licencia de radioaficionado.
2. **Telefonía móvil satelital**, que se utilizará en sitios, zonas o puntos, donde no sea posible comunicar con la organización o con los servicios de emergencia por medio de telefonía móvil terrestre o con walkie-talkie. Estos terminales, teniendo en cuenta el coste de las llamadas, se pueden utilizar para:
 1. Comunicaciones de ordinario. Evitar llamadas largas o muy frecuentes.
 2. Comunicaciones en situaciones de emergencia.
3. **Terminales de mensajería de texto satelital** (Garmin inReach, SPOT) se utilizará en sitios, zonas o puntos, donde no sea posible comunicar con la organización o con los servicios de emergencia por medio de telefonía móvil terrestre o con walkie-talkie. Estos terminales, teniendo en cuenta sus características, se pueden utilizar para:
 1. Comunicaciones de ordinario. Mensajes cortos y simples.
 2. Comunicaciones en situaciones de emergencia. Mensajes cortos y simples.
4. **Balizas o sistemas de radiolocalización satelitales** (SPOT) se puede utilizar en sitios, zonas o puntos, donde no sea posible comunicar con la organización o con los servicios de emergencia por medio de telefonía móvil terrestre o con walkie-talkie. Estos terminales, teniendo en cuenta sus características, sólo se pueden utilizar para comunicaciones en situaciones de emergencia, pero con las limitaciones de que **no permiten la recepción de mensajes y sólo emite nuestra ubicación** junto a algún mensaje predefinido.

Los sistemas de telecomunicaciones que se deberán utilizar en las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña de la FEMECV y/o de las entidades organizadoras designadas por la FEMECV, serán los siguientes:

Distancia a persona de enlace*	Teléfono móvil terrestre	Walkie-talkies	Satelital
< 1,5 km	Siempre: Técnicos Voluntarios Participantes	Visible: UHF/CB/VHF No visible: CB/VHF	No obligatoria
1,6 a 10 km		Visible: UHF/CB/VHF No visible: CB/VHF	No obligatoria
11 a 30 km		CB/VHF	Mensajes TXT satelital o telefonía satelital
> 30 km		Opcional: CB/VHF	Técnicos/voluntarios: Telefonía satelital Participantes: Baliza satelital (opcional)

* El emisor y el enlace deben tener terminales para ese mismo canal: no hay enlace entre una

persona con un walkie-talkie, y otra con teléfono satelital, aunque estén en el rango de cobertura del walkie-talkie. El enlace puede ser la persona destinataria del mensaje, pero también puede operar como simple intermediario o puente entre el emisor original y el receptor final (tanto de ese canal como de otro). Si la comunicación se hace a través de una antena repetidora, se entiende que, a estos efectos, la comunicación es directa.

Las comunicaciones de emergencia durante las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña de la FEMECV o de entidades organizadoras designadas por esta, tienen que tener definidos los números de teléfono y frecuencias en caso de emergencia:

Sistema	Gestión de la emergencia	
	Medios propios	Ayuda externa (servicios de emergencia)
Telefonía móvil (terrestre o satelital)	Definir el teléfono de emergencias	Definir frecuencia de emergencias (no utilizar canales o frecuencias públicos para emergencias)
Walkie-talkie	112	UHF: canal 7-7 (446,08125 MHz, y subtono 85,4 Hz) CB-27: canal 9 (27,065 MHz) VHF: - Repetidores URE: R-0 145'600 MHz FM (-600 KHz) R-1 145'625 MHz FM (-600 KHz) R-2 145'650 MHz FM (-600 KHz) R-3 145'675 MHz FM (-600 KHz) R-4 145'700 MHz FM (-600 KHz) R-5 145'725 MHz FM (-600 KHz) R-6 145'750 MHz FM (-600 KHz) R-7 145'775 MHz FM (-600 KHz) - Repetidores REMER: R-1 146'625 MHz FM (-600 KHz) R-2 146'650 MHz FM (-600 KHz) R-3 146'675 MHz FM (-600 KHz) R-4 146'700 MHz FM (-600 KHz) R-5 146'750 MHz FM (-600 KHz) - Radiosocorro en Pirineo de Huesca (146,175 MHz)

Los número de teléfonos y las frecuencias en caso de emergencia, estarán memorizados en el terminal, aunque se puede entregar una hojita plastificada por si hubiera que utilizar otro terminal donde no lo tengamos memorizado.

Los terminales de comunicaciones, antes de que se inicie la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, serán probados en su funcionamiento y que su nivel carga de las pilas/baterías sea suficiente para la duración estimada de la actividad. Los terminales de comunicación serán resistentes con protección IP 69 o, en caso contrario, deberán

estar protegidos con una funda impermeable y, si es posible, con alguna casa o protección contra los golpes o caídas (cajas, botes, arneses, cordones, cintas o correas de sujeción). Al finalizar cualquier actividad, las pilas/baterías de los aparatos de comunicación serán puestos a cargar y el personal técnico o voluntario que los haya utilizado informará a la persona responsable, sobre cualquier incidencia con los mismos.

La FEMECV actualmente no dispone de walkie-talkies ni de sistemas de telecomunicación satelital para utilizar en sus actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos deportivos en montaña, ni para prestarlos a las entidades organizadoras de los mismos.

10.4. Medios sanitarios.

La asistencia sanitaria de urgencia durante actividades, entrenamientos, formaciones, competiciones o eventos no competitivos en montaña, tras la aplicación de los primeros auxilios que corresponda, se realizará prioritariamente mediante la evacuación y traslado de la víctima al centro sanitario u hospital correspondiente. En aquellas programaciones en las que la evacuación y traslado a un centro sanitario u hospital no se pueda garantizar a tiempo para las características de los daños que pueden sufrir los participantes, ya sea por realizarse en zonas remotas y aisladas y/o por el elevado número de participantes, la FEMECV y/o la entidad organizadora establecerán un dispositivo sanitario que proporcione asistencia sanitaria de urgencia a esa actividad, entrenamiento, formación, competición o evento no competitivo en montaña.

El Decreto 143/2015, de 11 de septiembre, del Consell, por el que aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley 14/2010, de 3 de diciembre, de la Generalitat, de Espectáculos Públicos, Actividades Recreativas y Establecimientos Públicos, establece:

- **Botiquín** (art. 226.1): todas las “actividades recreativas” con aforo inferior a 1.000 personas de un botiquín portátil con la dotación apropiada para atender los posibles siniestros. Este botiquín estará dotado como mínimo de desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.
- **Lugar destinado a primeros auxilios** (art. 226.2): todas las “actividades recreativas” con aforo comprendido entre 200 y 1.000 personas dispondrán, además, de un lugar destinado a los primeros auxilios y otras posibles atenciones sanitarias, que debe estar claramente **señalizado**.
- **Ambulancia** (art. 227): todas las “actividades recreativas” con un aforo igual o superior a 1.000 personas, dispondrán, al menos, de una ambulancia debidamente equipada, de acuerdo con las disposiciones reguladoras del transporte sanitario terrestre: ***“La ausencia, siquiera momentánea de la ambulancia, supondrá la suspensión del espectáculo o actividad”***. Por tanto, al menos se debe disponer de **dos ambulancias**.

Los dispositivos de asistencia sanitaria de urgencia en montaña proporcionan una asistencia sanitaria de urgencias, precoz y eficaz para poder atender al mayor número de personas con los recursos limitados existentes y las particularidades de las zonas de montaña como entornos remotos, aislados, difíciles y hostiles que son. Los dispositivos de asistencia sanitaria de urgencia en montaña son sistemas de emergencias extrahospitalarias para un entorno y contexto especializado y, en consecuencia, estos dispositivos deben estar dotados, preparados y adiestrados en el despliegue, organización y funcionamiento para contrarrestar la incertidumbre y confusión iniciales, la precipitación y el estrés habituales en estas situaciones, así como para acceder, progresar y permanecer de forma autónoma y segura en zonas de montaña.

Los dispositivos de asistencia sanitaria de urgencia en montaña se componen de personal sanitario, personal no sanitario, vehículos de acceso, evacuación y/o transporte sanitario, y dotación sanitaria. Cada dispositivo sanitario tiene que cubrir todos los componentes anteriores, pero la configuración concreta dependerá de la evaluación de riesgos específica que se realice. Los módulos de asistencia sanitaria urgente en montaña que se valorarán son las siguientes:

- **Personal sanitario:** médicos/as, enfermeros/as y técnicos de emergencias sanitarias especializados en urgencias extrahospitalarias y, prioritariamente, con formación especializada en medicina y rescate en montaña.
- **Personal no sanitario:** personal, voluntario o profesional, que colabora en la asistencia o atención a la víctima o sus familiares, como primeros intervinientes, rescatadores, camilleros, conductores, porteadores, informadores, administrativos u operadores de centrales de comunicaciones. El personal no sanitario se someterá a las instrucciones dadas por el personal sanitario.
- **Puestos sanitarios:** espacios o lugares donde se presta la asistencia sanitaria de urgencia extrahospitalaria una vez realizado su rescate y triaje, con el personal (sanitario y no sanitario) y la dotación correspondientes, para proporcionar soporte vital avanzado y estabilizar las funciones vitales de las víctimas antes de evacuarlas a un centro de asistencia médica definitiva. Además será el punto desde el que se establezca el enlace entre los distintos grupos sanitarios intervinientes en el dispositivo sanitario y con otras áreas de intervención y coordinación. Los puestos sanitarios pueden ser fijos (carpas, refugios, locales cerrados, polideportivos) o móviles (ambulancias u otros vehículos o aeronaves medicalizadas).
- **Recursos móviles:**
 - Vehículo de Intervención Rápida (VIR) para transportar material o personal hasta el lugar del incidente o accidente, que puede ser en vehículos a motor de dos o cuatro ruedas; en la cobertura de zonas de montaña deberán ser todoterreno (4x4).
 - Soporte Vital Básico (SVB): ambulancias destinadas a proporcionar atención sanitaria inicial y soporte vital básico. Clase B (art. 2.2.1 del Real Decreto 836/2012, de 25 de mayo, por el que se establecen las características técnicas, el equipamiento sanitario y la dotación de personal de los vehículos de transporte sanitario por carretera). Dotación: dos técnicos/as en emergencias sanitarias (art. 4 Real Decreto 836/2012). En la cobertura de zonas de montaña deberán ser todoterreno (4x4).
 - Soporte Vital Avanzado (SVA): ambulancias medicalizadas que proporcionan soporte vital avanzado. Clase C (art. 2.2.2 del Real Decreto 836/2012). Dotación: médico/a de urgencias, enfermero/a de urgencias y técnico/a en emergencias sanitarias (art. 4 Real Decreto 836/2012). En la cobertura de zonas de montaña deberán ser todoterreno (4x4).
- **Botiquín sanitario para ambulancia:** según el artículo 3.2 del Real Decreto 836/2012, las ambulancias deberán estar dotadas conforme estable la UNE-EN 1789:2007 + A1: 2010.
- **Botiquín portátil de montaña para personal no sanitario (en negrita el material mínimo y obligatorio):**

Mantas térmicas (min. 2 por persona)	Aguja estéril
Tiritas	Jeringa
2 vendas cohesivas elásticas	Tampones, compresas
Pinzas	Suero fisiológico monodosis
3 paquetes de gasas estériles	Toallitas jabonosas desechables
Esparadrapo hipoalergénico de tela	Triángulo de tela/cabestrillo
Guantes desechables	Apósito hemoestático tipo Celox®
Material de corte (hoja de bisturí, tijeras,	Torniquete especial para extremidad

navaja)

Antiséptico monodosis: povidona yodada o clorhexidina Imperdibles

Puntos de sutura adhesivos (tipo Steri-Strip®) Toallitas alcohólicas

Repelente de insectos

Férula moldeable tipo Sam splint®

Lápiz de amoníaco (picaduras de insectos)

Azúcar, glucosa

Protección solar

Guedel o tubo de mayo (adulto/niño)

Cinta americana. Cordino. Bidas

Teléfono móvil (extra)

Bolsas de basura o plástico 2x2 m.

Rotulador permanente

Protector boca a boca

2 mascarillas FFP2 para rescatadores

Bolsas de frío y/o calor

Mascarilla FFP1 o quirúrgica para la víctima

Manta térmica activa (en actividades largas y frías)

Gafas de protección o gafas de ventisca

Gasas vaselinadas (tipo Linitul®) o bote vaselina estéril

2 sistemas distintos para fuego (velas, gel combustible, cerillas de supervivencia, mechero, pedernal)

Zonas de playa, añadimos vinagre para picaduras de medusa

Otros elementos de seguridad y comunicación: chaleco alta visibilidad, elementos de balizamiento y señalización, silbato, frontal, etc.

La evaluación de riesgos específica de cada actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña debe valorar las necesidades de dotación sanitaria para proporcionar una adecuada asistencia sanitaria urgente. No obstante, la dotación sanitaria mínima para las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos que se desarrollen en zonas de montaña, será la siguiente:

N.º personas	Sanitarios*	No sanitarios	Recursos móviles	Puesto sanitario
75 a 150	0	Ratio apdo. 9.4	1 VIR	0
151 a 199	2 TES	Ratio apdo. 9.4	2 VIR + TES en el grupo o 1 VIR + 1 SVB	0
200 a 600	1 M 1 E 1 TES	Ratio apdo. 9.4	2 VIR 1 SVB	1 (móvil/fijo)
601 a 1.200	2 M 2 E 2 TES	Ratio apdo. 9.4	3 VIR 1 SVB 1 SVA	1 (fijo)

M: Médico/a, E: Enfermero/a, TES: Técnico/a en Emergencias Sanitarias.
Un/a TES puede ser sustituido/a por un/a enfermero/a, y un/a enfermero/a por un/a médico/a, pero no al revés.

La FEMECCV carece de medios sanitarios propios, tanto humanos como materiales, para que sean empleados en las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña. La FEMECCV y/o la entidad organizadora contratará y/o alquilará los medios sanitarios que deban utilizarse en cada programación concreta.

10.5. Medios de evacuación terrestre.

La FEMECCV no dispone de vehículos todoterreno para la evacuación terrestre en zonas de montaña. La FEMECCV y/o la entidad organizadora deberán contratar, alquilar o conseguir la cesión de los vehículos de evacuación terrestre que sean necesarios, según lo previsto en el apartado 10.4.

10.6. Seguros contratados.

Las personas que participen en actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña deberán estar cubiertas por un seguro de accidentes deportivos que cubra dichas modalidades deportivas y el lugar de realización de las mismas. Se exigirá que en las actividades de la FEMECCV y/o entidades organizadoras seleccionadas por ésta, la participación esté condicionada a estar federado/a en alguna federación deportiva de montaña.

Los/as deportistas federados/as en la FEMECCV disponen de la cobertura de las siguientes pólizas de seguros:

Tipo	N.º de póliza	Aseguradora	Correduría	Teléfonos de atención
Responsabilidad civil	PIJ150CKH478	GENERALI ESPAÑA, S.A. DE SEGUROS Y REASEGUROS C/ Orense, 2, 28020 de Madrid	HOWDEN IBERIA, S.A. C/ Montalbán, 7, 6ª y 7ª plantas, 28014 de Madrid	Urgente (24/365): 91 169 77 50
Accidentes deportivos	G-L6-427.000.426			No urgente: 91 369 73 00

La FEMECCV y/o entidades organizadoras seleccionadas por ésta, podrán admitir la participación de personas cubiertas por otros seguros de accidentes deportivos de federaciones oficiales que cubra dichas modalidades deportivas y el lugar de realización de las mismas.

El personal voluntario que no vaya a desarrollar ninguna función fuera de zonas urbanas o de edificaciones a las que se pueda llegar en coche, no es necesario que esté cubierto con un seguro de accidentes deportivos, pero sí que deberá estar cubierto por el correspondiente seguro de responsabilidad civil de la FEMECCV o de la entidad organizadora.

10.7. Procedimientos de actuación.

El Plan de Emergencia recopila documentalmente el conjunto de medidas de auto-protección y/o auto-rescate previstas y/o implantadas, así como la secuencia de actuaciones a realizar ante la aparición de una emergencia.

La complejidad de ciertas actuaciones previstas en este Plan requieren el desarrollo documental de algunos procedimientos y, en su caso, sus correspondientes protocolos. En el caso de la FEMECV, se aprueban los siguientes:

- Procedimiento de actuación en caso de accidente.
- Procedimiento de actuación en caso de extravío.

Estos procedimientos y protocolos se adjuntan anexados y forman parte integral del Plan de Emergencia.

10.8. Activación del Plan de Emergencia.

La activación del Plan de Emergencia de la FEMECV y/o el de la entidad organizadora seleccionada por la FEMECV, en cualquier situación de emergencia durante actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña, exige que se apliquen los procedimientos y protocolos aplicables específicamente, adaptándolos a la evaluación y evolución de la situación de cada emergencia concreta.

La activación del Plan de Emergencia en emergencias graves o muy graves, conllevará el registro de las acciones realizadas en cada emergencia, a modo de diario de bitácora, con la siguiente información mínima:

Descripción de la emergencia: ...			
Acción realizada	Fecha	Hora	Responsable
Acción 1	...	...	...
Acción 2	...	...	...

En las emergencias leves se deberá mantener un seguimiento de la intervención hasta que finalice la emergencia y, aunque no se documente por escrito, se informará verbalmente a la persona que asuma la coordinación de emergencias (10.2.f).

La finalización de la situación de emergencia exige que se realice la correspondiente investigación de las circunstancias y causas que han concurrido en la emergencia, conforme a lo especificado en el apartado 10.11.

10.9. Respuesta a los medios de comunicación.

En caso de emergencia, cualquier persona de la FEMECV que esté colaborando en cualquier actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo, puede ser abordada

por periodistas y ser preguntada para hacer alguna declaración. En tal caso, se debe decir lo siguiente:

“Actualmente estamos recopilando toda la información sobre los hechos. El portavoz de la FEMECV ante los medios de comunicación les proporcionará cualquier información que tengamos actualmente.”

**Nombre del portavoz
de prensa**

Medio/s de contacto

Carlos Ferrís Gil Presidente FEMECV	654096778 presidencia@femecv.com Oficina de València: 963571822 / 694436689 oficina.valencia@femecv.com Oficina de Elche: 965439747 oficina.elx@femecv.com
--	--

10.10. Coordinación con el Sistema de Protección Civil.

Las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña de la FEMECV y de las entidades organizadoras seleccionadas por ésta, están sometidas legalmente al deber de cumplir las órdenes expresas que dicten las autoridades de Protección Civil. Las alertas emitidas por los servicios de Protección Civil, serán consultados y tenidos en cuenta por la FEMECV y las entidades organizadoras seleccionadas por ésta, a la hora de gestionar el nivel de riesgo de las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña.

Por otra parte, en cuanto el personal técnico o voluntario de la FEMECV o de las entidades organizadoras seleccionadas por ésta soliciten la intervención de ayuda exterior que proporcione el Sistema de Protección Civil, desde ese momento las decisiones para la dirección y gestión de la emergencia corresponderán a dichos servicios públicos de emergencia.

La FEMECV y las entidades organizadoras seleccionadas por ésta, en su deber de colaboración, proporcionarán, previo requerimiento de las autoridades de Protección Civil:

- la información que le sea requerida y tenga disponible; y/o
- los medios materiales o humanos de que dispongan para las tareas de búsqueda y rescate, siempre que estén adecuadamente atendidas las emergencias que tenga activas la FEMECV y las entidades organizadoras seleccionadas por ésta.

Adicionalmente, se contemplan otras formas de colaboración entre la FEMECV y el Sistema de Protección Civil:

- Los servicios de emergencias y de Protección Civil, especialmente grupos de rescate en montaña, son invitados a colaborar en la formación de deportistas y/o de técnicos deportivos en deportes de montaña y escalada.
- Los medios de evacuación para el rescate técnico que se planteen equipar en instalaciones deportivas en montaña certificadas por la FEMECV, serán consultados a los grupos de rescate en montaña, a fin de consensuarlo según los recursos y condicionantes existentes.

- La FEMECV colabora con los servicios de emergencias y de Protección Civil, especialmente grupos de rescate en montaña, para la formación en técnicas de montaña para su personal, tanto técnico como sanitario, profesional o voluntario.
- La FEMECV apoya a las asociaciones en las que se integren los grupos de rescate en montaña que operan en la Comunitat Valenciana.
- La FEMECV y los grupos de rescate en montaña colaborarán para el intercambio de información estadística de accidentes en montaña a fin de mejorar los medios y procedimientos de búsqueda y rescate en montaña, tanto públicos como privados.
- La FEMECV promoverá los ejercicios, simulacros e intercambio de experiencias con los servicios de emergencias y de Protección Civil, especialmente grupos de rescate en montaña operativos en la Comunitat Valenciana.

10.11. Investigación de accidentes.

La correduría de seguros de la FEMECV mantiene una relación de todos los accidentes sufridos por los/as federados FEMECV y que notifican sus partes a la compañía de seguros. Esta información es compartida anualmente con la FEMECV, a fin de analizar tales datos con la finalidad de mejorar la prevención de accidentes y la respuesta ante emergencias.

El procedimiento de investigación de accidentes tiene como finalidad adoptar, una vez conocidas las causas, las medidas necesarias para evitar la repetición de otros similares y lograr la reducción de la siniestralidad en las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña, no la búsqueda de culpables o responsables.

Este procedimiento alcanza a la investigación de todos los sucesos, derivados de las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña de la FEMECV o de entidades organizadoras seleccionadas por esta, que cumplan las siguientes condiciones:

- provoquen daños a las personas (personal técnico, personal voluntario o participantes);
- requieran la intervención quirúrgica de urgencia por parte del sistema público de salud; y
- se aprecie indiciariamente el incumplimiento de planes, programas o medidas de seguridad básicas.

Se dará prioridad a la investigación de aquellos accidentes o incidentes más importantes, tales como los de consecuencias reales graves, los que afecten a un número elevado de personas o los más repetitivos.

Todo el personal, técnico o voluntario, de la FEMECV y de las entidades organizadoras seleccionadas por ésta, deberán informar de cualquier accidente o incidente que presencien, así como colaborar en el esclarecimiento e investigación de accidentes, sin ocultar datos o pruebas relevantes.

En cualquier caso, la investigación será formalmente liderada (con el apoyo real y práctico que eso pueda suponer) por la presidencia de la FEMECV y/o de la entidad organizadora seleccionada por esta, junto con la asistencia técnica de la vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV, como garantía del compromiso expresado por la FEMECV en su Política de seguridad (apartado 5) y

como símbolo de la atención de la organización ante el peligro manifestado en un daño, muy especialmente si ha tenido consecuencias personales.

La investigación de un accidente o incidente debe realizarse inmediatamente después de que sucede, siempre y cuando la gravedad del mismo así lo determine, o si, después del suceso, persiste una situación peligrosa y se deben adoptar medidas inmediatas para corregirla.

Se debe partir de la premisa de que rara vez una única causa provoca un accidente, más bien al contrario, todos los accidentes tienen varias causas que suelen estar relacionadas y que pueden agruparse en cuatro grandes bloques:

- Causas materiales: equipos, materiales, instalaciones, máquinas, o herramientas, así como los inherentes a los materiales y/o a las sustancias componentes de materias primas y productos.
- Entorno ambiental del lugar de actividad: agentes físicos (meteorología, iluminación, ruido, etc.), químicos, biológicos, espacio de trabajo (orden y limpieza, etc.).
- Organización: planificación, programación, organización de la actividad y gestión de la prevención (formación, métodos de trabajo, etc.).
- Características personales o individuales: aptitud y actitud de la organización o del personal técnico o voluntario para el control de los riesgos de accidente.

Algunas de las causas son inmediatas o directas, es decir, circunstancias o hechos que ocurren justo antes de producirse el accidente y que suelen ser fácilmente reconocibles. Anteriormente a éstas se encuentran las causas básicas o indirectas que son las que están en su origen. Generalmente, para llegar a las causas básicas y ser capaces de controlarlas, se requiere profundizar en la investigación.

11. Implantación del Plan de Seguridad y Emergencias.

La eficacia en la implantación del Plan de Seguridad y Emergencias requiere que todo el personal, tanto técnico como voluntario o administrativo, tanto de la FEMECV como de las entidades organizadoras que ésta seleccione, participen para conseguir la implantación de este Plan y los fines del mismo.

11.1. Formación y capacitación.

Se formará al personal mediante las programaciones concretas que se determinen en función de la peligrosidad de la actividad que realicen y su grado de responsabilidad en materia de gestión de la seguridad e intervención en emergencias en montaña.

Función	Titulación básica	Contenidos básicos
Monitores/as	Monitor/a voluntario/a de club (especialidades de montañismo, montañismo	Explicación de las funciones de seguridad generales en montaña que debe desempeñar con respecto a las personas que guían o

	invernal, barranquismo y escalada)	adiestran. Utilización del material y vestimenta propios de su entorno de actividad en montaña. Orientación en su entorno específico de montaña. Planificación y organización de itinerarios en sus entornos específicos de montaña. Progresión a pie por sus entornos específicos de montaña.
Técnicos/as Deportivos/as	Técnicos/as Deportivos/as y Técnicos/as Deportivos/as Superiores en Montaña y Escalada. Especialidades de media montaña, barranco, escalada y alta montaña)	Orientación en montaña y el entorno específico de su especialidad. Progresión en todo tipo de terrenos de montaña propios de su especialidad. Conducción de grupos en todo tipo de terrenos o entornos propios de su especialidad. Planificación y organización de actividades, formaciones, entrenamientos y eventos en entornos de montaña propios de su especialidad. Formación como primer interviniente, en el bloque común. Técnicas de auto-rescate. Colaboración en el rescate por grupos profesionales.
Árbitros/as de CxM	Curso de árbitros/as de CxM (homologación FEDME)	Interpretar de manera práctica el reglamento de carreras FEDME/FEMECV Realizar / inspeccionar marcajes teniendo en cuenta la seguridad de los corredores Gestionar el procedimiento anti doping Supervisar inscripciones, clasificaciones y podios así como gestionar las reclamaciones Intervenir en la gestión de los accidentes Resolver problemas de comunicación durante la prueba. La estructura organizativa federativa Entorno legal de las competiciones Organización de las competiciones Legislación medioambiental
Entrenadores/as de CxM	Curso de entrenadores/as de CxM (homologación FEDME)	Naturaleza de las carreras por montaña. Contexto donde se desarrollan. Protección del medioambiente Promoción y organización de Carreras por Montaña I

		Programas de tecnificación en Carreras por Montaña Sistemas de entrenamiento en las carreras por montaña Control del entrenamiento Técnica, táctica y estrategia en las Carreras por Montaña Desarrollo profesional I Pautas higiénicas y nutricionales Lesiones Modalidad adaptada: Las carreras por montaña en el deporte adaptado Seguridad en las Carreras por Montaña
Técnicos/as de senderos	Curso de técnico/a de senderos (homologación FEDME)	Se ha introducido (2019) una sesión de 4 horas sobre identificación de riesgos significativos en senderos homologados y medidas a adoptar.
Técnicos/as de equipamiento en el medio natural	Curso de equipadores/as en el medio natural	Funciones de seguridad que desempeñan las instalaciones deportivas en montaña. Técnicas para el adecuado equipamiento en montaña, según el tipo de instalación. Normativa técnica de la FEMECV para la certificación de instalaciones deportivas en montaña. Gestión y mantenimiento de las instalaciones deportivas en montaña. Normativa y técnicas de seguridad en trabajos en altura. Responsabilidad civil del equipador/a.
Voluntarios/as	Formación básica FEMECV de voluntariado	El estatuto del voluntario/a en la FEMECV se aprobó en 2022 y aún no se ha programado ni implantado ninguna formación transversal.

Estas acciones formativas se imparten por parte de:

- Titulaciones federativas FEMECV: por el cuadro docente de la EVAM, que cuenta con especialistas de cada una de las materias con titulación oficial.
- Titulaciones federativas FEDME: por el cuadro docente de la EEAM, normalmente en coordinación con la escuela autonómica correspondiente.
- Titulaciones de Técnico/a Deportivo/a: por Tossal (centro autorizado de enseñanzas deportivas de la FEMECV) u otro centro autorizado del territorio nacional.

Las líneas de actuación en materia de formación y capacitación que se van a desarrollar, ya sea anualmente o en los próximos años, especialmente para el personal técnico o personal voluntario que se incorpore por primera vez a la FEMECV o sus clubes deportivos adheridos, son las siguientes:

Función	Línea/s de actuación
Monitores/as	Exigir titulaciones previas en materia de primeros auxilios en montaña y en el respectivo entorno específico de actuación (barrancos, escalada, alta montaña) para poder acceder a la formación básica de monitores/as voluntarios/as de club. Para la especialidad de montañismo, se pedirá también un curso específico sobre orientación en montaña. Reforzar la exigencia de este tipo de titulados/as, o de técnicos/as deportivos/as, en las actividades guiadas de los clubes de la FEMECV.
Técnicos/as Deportivos/as	Introducir en el bloque específico de cada nivel y especialidad formación en primeros auxilios en montaña (en colaboración con la asociación SOSMontaña) y en la metodología de elaboración de planes de seguridad y emergencias para organizaciones y eventos en montaña. En los niveles II estarán adaptadas a sus entornos específicos. Reforzar la exigencia de estos/as técnicos/as en las actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones y eventos no competitivos en montaña de los clubes FEMECV.
Árbitros/as de CxM	Impartir un nuevo curso de formación básica de árbitros/as de CxM en la FEMECV. Introducir en la formación básica contenidos de elaboración y supervisión de planes de seguridad y emergencia, identificación de riesgos significativos, así como las funciones de seguridad los/as árbitros/as, en competiciones de CxM.
Entrenadores/as de CxM	Promover que los/as entrenadores/as de CxM de la FEMECV realicen el curso de formación básica de entrenadores/as de CxM de la FEDME.
Técnicos/as de senderos	Mantener la sesión de 4 horas sobre identificación de riesgos significativos en senderos homologados y medidas a adoptar.
Técnicos/as de equipamiento en el medio natural	Mantener o consolidar la formación que se ha impartido por primera vez en 2023. Revisar la programación en materia de seguridad si se detectan problemas en los trabajos realizados por estos/as técnicos/as. Divulgar y promover el recurso a este tipo de técnicos/as en los proyectos de equipamiento en el medio natural por parte de clubes deportivos y entidades públicas.
Voluntarios/as	Desarrollar una asignatura específica de seguridad en montaña en la formación transversal que recibirán todos/as los/as futuros/as voluntarios/as de la FEMECV. Esta asignatura incluirá formación sobre prevención de riesgos en montaña, procedimiento de actuación en caso de accidente y procedimiento de actuación en caso de extravío.

	Establecer un voluntariado de seguridad en actividades y eventos en montaña, fundamentalmente para senderismo y carreras por montaña. El acceso a este voluntariado requerirá una formación adicional y específica. Divulgar y promover la formación básica y especializada que incluya conocimientos sobre seguridad en montaña, de todo el voluntariado de la FEMECV y de los clubes deportivos.
Organizadores/as de eventos en montaña	No existe una formación específica a nivel federativo para ser organizador/a de competiciones o eventos no competitivos en montaña. Se desarrollará una pequeña formación complementaria de 10-12 horas exclusivamente para la planificación, gestión y coordinación de la seguridad en montaña durante competiciones y eventos no competitivos. Una vez que esté programada esta formación y con suficientes personas tituladas, se irá exigiendo progresivamente para poder organizar eventos (competitivos o no) en montaña de la FEMECV.
Deportistas	La FEMECV no imparte, o no exige, una formación mínima en materia de seguridad en montaña para poder federarse; es más, dicha formación mínima no está programada, aunque hay un amplio programa de formación para deportistas que cubre todas las materias importantes de seguridad en montaña (orientación, progresión, auto-rescate, primeros auxilios, etc.). En consecuencia, es necesario programar y ofrecer, de forma gratuita y libre, una formación virtual de unas 5 horas aproximadamente que cubra los contenidos esenciales de seguridad en montaña. Según se revise su grado de implantación, se puede ir exigiendo para la participación en ciertas actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña.

El personal técnico y las personas voluntarias que ya están desempeñando funciones de seguridad y emergencias en sus respectivos ámbitos de responsabilidad, y que también disponen de la correspondiente formación básica (ya sea federativa u oficial), deberán mantener actualizadas, o incluso incrementar, las competencias y capacidades adquiridas. La EVAM programará anualmente dichas formaciones de actualización para cada colectivo:

Función	Actualizaciones
Monitores/as	Curso de actualización en primeros auxilios en montaña. Curso de actualización en conducción de grupos en montaña. Curso de actualización en orientación en montaña.
Técnicos/as Deportivos/as	Curso de actualización en primeros auxilios en montaña (en colaboración con la asociación SOSMontaña) específico para el entorno concreto de cada especialidad.

	Curso de actualización en auto-rescate específico para el entorno concreto de cada especialidad. Idealmente, conjunto con el anterior. Curso de metodología de elaboración de planes de seguridad y emergencias para organizaciones y eventos en montaña.
Árbitros/as de CxM	Curso de elaboración y supervisión de planes de seguridad y emergencia, identificación de riesgos significativos, así como las funciones de seguridad los/as árbitros/as, en competiciones de CxM.
Entrenadores/as de CxM	Curso de actualización en primeros auxilios en montaña. Curso de actualización en conducción de grupos en montaña. Curso de actualización en orientación en montaña.
Técnicos/as de senderos	Sesión formativa de 4 horas sobre identificación de riesgos significativos en senderos homologados y medidas a adoptar. Curso de actualización en primeros auxilios en montaña.
Técnicos/as de equipamiento en el medio natural	Curso sobre seguridad en trabajos en altura en entornos de montaña (barrancos y escalada). Curso de actualización en primeros auxilios en montaña.
Voluntarios/as	Curso de actualización en seguridad en montaña. Curso de actualización en primeros auxilios en montaña.
Organizadores/as de eventos en montaña	Curso de actualización para la planificación, gestión y coordinación de la seguridad en montaña durante competiciones y eventos no competitivos.
Deportistas	Curso elemental de seguridad en montaña (5h). Virtual, gratuito y libre.

La periodicidad mínima con la que se el personal técnico o personal voluntario deba realizar alguna de estas formaciones de actualización, para considerarse que mantiene adecuadamente sus competencias y capacitaciones, será de **dos años**, aunque otras normativas de órganos o comités de la FEMECV pueden ser más exigentes.

El proyecto deportivo anual de la vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV, junto con la dirección de la EVAM, concretará los **objetivos anuales** para la implantación efectiva y consolidación de estas líneas de actuación en materia de formación y capacitación en seguridad y emergencias, tanto básica como de actualización.

11.2. Información.

La implantación efectiva de este Plan requiere que cualquier persona que participa, gestiona, administra o colabora en alguna actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, tenga una información lo más clara y concreta posible sobre las funciones y tareas más importantes de seguridad y actuación en caso de emergencia que vaya a asumir o desempeñar.

Las formas para transmitir y comunicar la información, así como los contenidos, son diversos, en función del colectivo al que se dirijan, así como las circunstancias espacio-temporales:

Colectivo	Forma o vía de comunicación	Contenidos básicos
Monitores/as	Manual de seguridad para monitores/as en montaña	Procedimiento de programación Equipo y material
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Técnicas de conducción Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
Técnicos/as Deportivos/as	Manual de seguridad en montaña para docentes EVAM/Tossal	Funciones y roles de seguridad Procedimiento de programación Equipo y material
	Manual de seguridad en barranquismo	Meteorología de montaña (y alta montaña) Técnicas de progresión
	Manual de seguridad en escalada	Técnicas de orientación Técnicas de conducción
	Manual de seguridad en alta montaña y esquí de montaña	Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual de seguridad en montaña para docentes EVAM/Tossal Manual de seguridad en barranquismo Manual de seguridad en escalada Manual de seguridad en alta montaña y esquí de montaña
Árbitros/as de CxM	Manual de seguridad para árbitros/as CxM	Funciones y roles de seguridad en CxM Homologación de circuitos Planificación de la seguridad y emergencias en CxM Meteorología de montaña Telecomunicaciones en montaña Supervisión y coordinación de la seguridad en la CxM Procedimiento accidentes

		Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Modelo de plan de seguridad para CxM	Ver el modelo
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual de seguridad para árbitros/as CxM Modelo de plan de seguridad para CxM
Entrenadores/as de CxM	Manual de seguridad para entrenadores/as CxM	Funciones y roles de seguridad en la en los entrenamientos
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Procedimiento de programación Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Técnicas de conducción Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
Técnicos/as de senderos	Manual de seguridad para técnicos/as de senderos	Funciones y roles de seguridad Procedimiento de programación Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Guía de identificación de riesgos significativos en senderos homologados	Referencias de seguridad del manual FEDME de señalización de senderos homologados Peligros normales Peligros significativos Medidas preventivas asociadas
	Fichas de homologación y revisión de calidad	Ver la ficha
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual de seguridad para técnicos/as de senderos Guía de identificación de riesgos significativos en senderos homologados Fichas de homologación y revisión de calidad
Técnicos/as de	Manual de seguridad para	Funciones y roles de seguridad

equipamiento en el medio natural	técnicos/as de equipamiento en montaña	Procedimiento de programación Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de trabajos en altura Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual de seguridad para técnicos/as de equipamiento en montaña
Voluntarios/as	Manual de seguridad para voluntariado en montaña	Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual de seguridad para voluntariado en montaña
Organizadores/as de eventos en montaña	Libro de actividades FEMECV	Calendario, tarifas y condiciones Relación de actividades competitivas o no propuestas para que los clubes las organicen
	Modelo de plan de seguridad para CxM/eventos no competitivos en montaña	Ver el modelo
	Guía para la gestión de la seguridad de eventos en montaña	Funciones y roles de seguridad Procedimiento de programación Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Telecomunicaciones en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Reunión de presidentes de clubes	Libro de actividades FEMECV Modelo de plan de seguridad para CxM/eventos no competitivos en montaña
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Guía para la gestión de la seguridad de eventos

		en montaña
Deportistas	Manual elemental de seguridad en montaña	Procedimiento de programación Equipo y material Meteorología de montaña Técnicas de progresión Técnicas de orientación Formulario de comunicación de deficiencias en instalaciones deportivas en montaña Procedimiento accidentes Procedimiento extravíos Primeros auxilios en montaña
	Infografías	Riesgos más importantes Principales medidas preventivas Procedimientos de actuación en caso de emergencia Seguros de accidentes para deportes de montaña
	Videos informativos	
	Publicaciones en redes sociales y newsletter	
	Información previa a la inscripción	
	Charlas técnicas (<i>briefing</i>)	
	Información durante las actividades guiadas u organizadas	
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Manual elemental de seguridad en montaña Riesgos más importantes en montaña Principales medidas preventivas en montaña Procedimientos de actuación en caso de emergencia Seguros de accidentes para deportes de montaña
Junta Directiva FEMECV	Guía de seguridad en montaña para directivos/as de la FEMECV	Funciones y roles de seguridad Manual elemental de seguridad en montaña Riesgos más importantes en montaña Principales medidas preventivas en montaña Procedimientos de actuación en caso de emergencia Seguros de accidentes para deportes de montaña La seguridad en montaña en los reglamentos de competición
	Sesiones informativas en reuniones o jornadas	Guía de seguridad en montaña para directivos/as de la FEMECV
Director/a Técnico FEMECV	Guía para la seguridad de eventos deportivos en	Funciones y roles de seguridad Libro de actividades FEMECV

	montaña	Modelo de plan de seguridad para CxM/eventos no competitivos en montaña Guía para la gestión de la seguridad de eventos en montaña Realización de reuniones informativas sobre seguridad en montaña Guía de seguridad en montaña para directivos/as de la FEMECV
	Sesión informativa	Guía para la seguridad de competencias en montaña
Coordinador/a actividades asociativas	Guía para la seguridad de eventos deportivos en montaña	Funciones y roles de seguridad Libro de actividades FEMECV Modelo de plan de seguridad para CxM/eventos no competitivos en montaña Guía para la gestión de la seguridad de eventos en montaña Realización de reuniones informativas sobre seguridad en montaña Guía de seguridad en montaña para directivos/as de la FEMECV
	Sesión informativa	Guía para la seguridad de competencias en montaña
Dirección EVAM	Manual de seguridad en montaña para docentes EVAM/Tossal	Ver en Técnicos/as Deportivos/as
	Sesión informativa	Funciones y roles de seguridad Manual de seguridad en montaña para docentes EVAM/Tossal Manual de seguridad en barranquismo Manual de seguridad en escalada Manual de seguridad en alta montaña y esquí de montaña Realización de reuniones informativas sobre seguridad en montaña Guía de seguridad en montaña para directivos/as de la FEMECV
Administración FEMECV	Procedimiento de comunicaciones de emergencia	Situaciones de emergencia en montaña en la FEMECV Canales de comunicación (urbanos y en montaña) Recepción de la comunicación Clasificación de la comunicación

		Transmisión de la comunicación: destinatarios y canales
	Sesión informativa	Funciones y roles de seguridad Procedimiento de comunicaciones de emergencia Seguros de accidentes para deportes de montaña

La documentación relacionada con la seguridad en montaña (manuales, guías, procedimientos, reglamentos, normas, etc.) se:

1. **Elaborará por la vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV**, con la consulta y participación de las vocalías, comités o departamentos de la FEMECV relacionados con cada tipo de colectivo destinatario.
2. **Entregará o pondrá a disposición** de cada destinatario/a:
 1. Cuando se incorpore por primera vez a la FEMECV.
 2. Cuando participe en alguna actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña que sea organizado o promovido por la FEMECV.
 3. Cuando se revise o actualice la documentación.
 4. Cuando decida publicarse por su interés para cualquier deportista o entidad relacionada con la seguridad en montaña.
3. **Revisará y actualizará** en los siguientes casos:
 1. Cuando cambie de forma significativa la organización, métodos, técnicas, equipos y materiales de actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña.
 2. Cuando así se acuerde tras la revisión periódica de este Plan o después de cualquier investigación de accidentes de montaña.

Las sesiones informativas, podrán ser presenciales o telemáticas, privadas o públicas, individuales, en grupos pequeños o en grupos grandes. La/s persona/s responsables de promover, organizar y realizar dichas sesiones informativas dependerá del tipo de actividad y destinatarios:

Colectivo destinatario	Responsable/s
Monitores/as	Entidad organizadora
Técnicos/as Deportivos/as	Dirección EVAM
Árbitros/as de CxM	Vocalía de seguridad, salud y formación
Entrenadores/as de CxM	Director/a Técnico FEMECV
Técnicos/as de senderos	Vocalía de senderos y refugios
Técnicos/as de equipamiento en el medio natural	Vocalía de barranquismo Vocalía de escalada o Vocalía de seguridad, salud y formación
Voluntarios/as	Entidad organizadora

Organizadores/as de eventos en montaña	Director/a Técnico FEMECV (en competiciones) o Coordinador/a actividades asociativas
Deportistas	Entidad organizadora o FEMECV
Junta Directiva FEMECV	Vocalía de seguridad, salud y formación
Director/a Técnico FEMECV	Vocalía de seguridad, salud y formación
Coordinador/a actividades asociativas	Vocalía de seguridad, salud y formación
Dirección EVAM	Vocalía de seguridad, salud y formación
Administración FEMECV	Vocalía de seguridad, salud y formación

11.3. Programa de ejercicios y simulacros.

El Plan de Emergencia no solo debe ser conocido por las personas que forman la estructura de prevención y reacción ante los mismos, sino que, además, deben adquirirse las competencias necesarias por toda la red de organizadores/as, participantes y colaboradores/as, tanto personal técnico, como personal voluntario o personal contratado.

La adquisición de competencias para afrontar situaciones de emergencia, debido al estrés e incertidumbre que suelen generar este tipo de eventos, además de una formación inicial, requiere un adiestramiento periódico que sea muy práctico y constructivista y debe estar ambientado en el entorno específico de actuación (media montaña, alta montaña, barranco, zona de escalada, etc.).

Para conseguir dichos resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, existen dos métodos frecuentemente utilizados por servicios de emergencias de todo el mundo, y en entornos y situaciones de todo tipo: los ejercicios y los simulacros. En emergencias, los ejercicios y simulacros, aunque tienen como elemento común que se trata de ensayos o prácticas de respuestas a emergencias, también tienen algunas diferencias:

- **Ejercicio:** es el conjunto de actuaciones, previamente programadas, que, abarcando aspectos concretos y parciales del plan de emergencia, tiene como finalidad:
 - La formación y el adiestramiento periódicos del personal de la FEMECV, sus clubes deportivos y/o de las entidades organizadoras seleccionadas por ésta, en las actividades a desarrollar en situaciones de emergencia.
 - La prueba y mejora de los procedimientos y protocolos que instrumentalizan las actividades y medios materiales que componen la dotación del plan de emergencia.
- **Simulacro:** es el conjunto de actuaciones, previamente programadas, que, abarcando la mayor parte de las acciones establecidas en el plan de emergencia, tiene como finalidad comprobar la capacidad de respuesta de la organización para afrontar situaciones de emergencia por parte del personal (técnico, voluntario y/o contratado) que ha sido previa y adecuadamente formado, informado y entrenado para ello.

En el ejercicio se tolera el ensayo y error hasta que se consiga una respuesta adecuada, mientras que en el simulacro se busca, con un solo ensayo, comprobar el nivel de desempeño global de una organización frente a una situación de emergencia, desde su inicio hasta su finalización, e interviniendo todos los roles del equipo de emergencia, tanto internamente como con servicios profesionales de emergencia externos.

El ámbito y diversidad de respuestas que se ensayan y practican en un ejercicio, son más reducidas que en un simulacro. Un ejercicio, por ejemplo, sería practicar la reanimación cardiopulmonar, el rescate en altura, o el socorrismo acuático, y, probablemente, en estos ejercicios participen sólo algunas personas de la organización. En cambio, en los simulacros se plantea un escenario de emergencia que, cuando se activa, implica a toda la organización, y todos sus medios de emergencia, desde que comienza hasta que finalice la situación de emergencia simulada.

Los ejercicios se pueden llevar a cabo de diversas maneras:

- **Ejercicios de gabinete:** las personas involucradas se encuentran en una sala, donde se discute la respuesta esperada, en función del escenario de emergencia presentado. Este tipo de ejercicios se programan frecuentemente para comprobar los procedimientos de ejecución de los planes de emergencia y ensayar la toma de decisiones.
- **Ejercicios de puesto de mando:** en estos ejercicios se involucra a todo el equipo de emergencia de la organización, pero especialmente a la dirección y la coordinación de emergencias. Estos ejercicios ensayan normalmente el flujo de información dentro e incluso fuera, de la organización, así como el mando y coordinación de la respuesta.
- **Ejercicios de campo:** comprenden actividades prácticas sobre el terreno, como evacuaciones, socorrismo, rescate, etc.

Los objetivos de los simulacros son:

- a) Detectar omisiones en las conductas previstas en el Plan de emergencia.
- b) Entrenarse en las actuaciones de emergencia, evacuación y rescate.
- c) Medir los tiempos de rescate y la rapidez de la respuesta.
- d) Comprobar la idoneidad de las tareas asignadas a las personas.

Los ejercicios y simulacros serán planificados anualmente, ya sea en el plan formativo anual o en un plan específico de ejercicios y simulacros. No obstante, los simulacros, debido a su mayor complejidad, requieren una mayor planificación, con las siguientes fases:

1. **Fase de preparación.**
 1. Reuniones de la dirección y la coordinación de emergencias.
 2. Determinación del plan del simulacro, que contiene información acerca del tiempo, lugar, alcance y objetivos del simulacro, así como del escenario, identificación de los roles que deben participar (gestores, controladores, actuantes, simuladores, y evaluadores), cronograma, instrucciones a las personas involucradas, nivel de simulación usado, evaluación e informe, etc.
 3. Información a las personas involucradas.
2. **Fase de desarrollo del simulacro:**
 1. Reunión informativa: contextualizar el simulacro, creación de equipos (en su caso) y distribución de roles.
 2. Dar la señal de alarma.

3. Activación del procedimiento de actuación aplicable.
4. Las personas evaluadoras controlarán los tiempos de reacción y las actuaciones realizadas, que trasladarán al correspondiente informe de evaluación de simulacros.
5. Ordenar fin del simulacro.
6. Evaluación del simulacro mediante una reunión con todas las personas participantes y puesta en común.

Las áreas que se van a observar y evaluar en un simulacro pueden ser diversas, y deberán especificarse en la fase de preparación del mismo, pero suelen centrarse en las siguientes:

- Notificación y activación de los equipos y/o servicios de emergencia
- Comunicaciones
- Evaluación y clasificación de la emergencia
- Proyección del desarrollo de la emergencia
- Elaboración de planes de búsqueda y rescate
- Toma de decisiones respecto a las actuaciones e intervenciones en emergencias
- Dirección y control de las operaciones de emergencia
- Control de la seguridad de las personas implicadas en la emergencia
- Interacciones entre diversos componentes del equipo de emergencia y entre las diferentes organizaciones y coordinación de las actividades
- Instrucciones al grupo de participantes en la actividad en el medio natural simulada
- Comunicaciones con los medios
- Registro de la información y respuesta

Los simulacros se organizan dosificando la información que recibirán las personas implicadas sobre ciertas variables:

- Tipo de escenario de emergencia
- Lugar o zona de desarrollo del simulacro
- Momento o periodo de tiempo en el que se puede activar la alarma del simulacro
- Rol en el equipo de emergencia que se asumirá durante el simulacro

Una menor información a las personas implicadas sobre estas variables, hacen que el simulacro tenga mayor incertidumbre y sea más exigente, y viceversa. Obviamente, un simulacro muy exigente (alta incertidumbre) para un personal y una organización poco adiestrada en emergencias y que está comenzando con la implantación de planes de emergencia, supondrá una pérdida de tiempo y recursos, además de generar frustración entre el personal involucrado. Los simulacros, para ser efectivos, deben ser planificados para que supongan un nivel de exigencia o reto, equivalente al nivel medio de competencia para la respuesta ante emergencias entre el personal involucrado. Para ello, hay que valorar el nivel de implantación que tiene la FEMECV y los clubes adheridos, conforme a la siguiente escala:

Nivel de implantación del Plan de emergencias	Descripción
Inicial	Primera implantación del plan de emergencia

Básico	La mayoría del personal de la FEMECV, con funciones de seguridad, ha realizado al menos 1 ejercicio
Avanzado	La mayoría del personal de la FEMECV, con funciones de seguridad, ha realizado al menos 1 ejercicio y 1 simulacro con un buen nivel de desempeño
Experto	$\frac{2}{3}$ del personal de la FEMECV y los/as responsables de seguridad de clubes deportivos (directivos/as, técnicos/as y monitores/as voluntarios/as) han realizado, al menos, 2 ejercicios y 1 simulacro con un buen nivel de desempeño en los últimos 2 años

El programa de ejercicios y simulacros de la FEMECV, seguirá las siguiente pautas o criterios:

Nivel de implantación	Criterios y objetivos para:		Destinatarios principales
	Ejercicios	Simulacros	
Inicial	Cura de heridas Tratamiento de esguince Petición de ayuda en montaña Auto-rescate (sólo para técnicos)	Accidente en senderismo. Actividad, localización y fecha conocidos	Personal técnico y directivo con funciones de seguridad en la FEMECV
Básico	RCP básica en montaña Control de hemorragias Atención a víctimas de caída de altura Rescate en aludes e hipotermia Ejercicio de gabinete en accidentes en montaña	Accidente en condiciones invernales. Fecha y localización conocidos	Personal técnico, voluntariado, directivo y contratado con funciones de seguridad en la FEMECV
Avanzado	Ejercicio de puesto de mando en CxM Rescate en aguas bravas (barrancos) Auto-rescate en escalada Auto-rescate en barrancos Búsqueda de personas extraviadas	Búsqueda y rescate en montaña. Fecha y localización conocidos	1. Personal técnico, voluntariado, directivo y contratado con funciones de seguridad en la FEMECV 2. Directivos/as, técnicos/as y monitores/as voluntarios/as de clubes deportivos de la FEMECV
Experto	Ejercicio de puesto de mando en alta montaña Ejercicio de gabinete en accidentes en montaña en el extranjero Helievacuación	Cualquier escenario. Sólo la localización es conocida para primeros intervinientes	1. Personal técnico, voluntariado, directivo y contratado con funciones de seguridad en la FEMECV 2. Directivos/as, técnicos/as y monitores/as voluntarios/as de clubes deportivos de la FEMECV

11.4. Programa de mantenimiento de recursos materiales.

Las FEMECV dispone de recursos materiales para la seguridad y emergencias en montaña, aunque el equipo personal debe ser aportados por las personas participantes, el personal técnico y el personal voluntario, o bien ser proporcionados por la entidad organizadora (club deportivo, ayuntamiento, empresa).

La política de la FEMECV es que, tanto para las actividades, formaciones, entrenamientos, competencias y eventos no competitivos en montaña que organiza directamente, como los que puedan ser organizados por otras entidades, debe dotarse de determinados recursos materiales, especialmente los que puedan ser más complejos de adquirir por las entidades que organicen actividades de/para la FEMECV.

Tipo de recurso material	Prioridad de adquisición por la FEMECV	Mantenimiento	
		Periodicidad	Aspectos a revisar
Asistencia sanitaria urgente	Botiquines de montaña para sanitarios/as (mochilas)	Revisión tras cada uso Revisión anual	Cantidad Estado Caducidad
Comunicaciones	GPS Garmin inReach	Revisión tras cada uso	Funcionamiento Baterías (trimestral)
	Teléfono satelital	Revisión anual	
Alta montaña	ARVAs	Revisión tras cada uso	Funcionamiento Baterías (trimestral)
	Sondas de nieve	Revisión tras cada uso	Estado
	Palas de nieve		
	Crampones de cintas	Limpiar y guardar seco y con aceite lubricante tras cada uso Afilar puntas cuando sea necesario	Estado de las cintas Estado de los tornillos y partes articuladas
	Crampones semiautomáticos		Estado de las cintas Estado de los tornillos y partes articuladas
	Pioletes de travesía		Estado
Senderismo en nieve	Raquetas de nieve	Revisión tras cada uso Limpiar y guardar secas tras cada uso	Estado de las puntas Estado del sistema de fijación
Escalada	Arneses	Revisión tras cada uso Limpiar y guardar secos tras cada uso	Estado textil Estado de ajustes
	Cascos		Integridad de carcasa Estado barboquejo Estado del ajuste
	Kits de vía ferrata		Estado de mosquetones Estado de la disipadora
	Cuerdas dinámicas		Integridad de la camisa Integridad del alma
	Mosquetones HMS		Estado del cierre

			Estado del gatillo
Barranquismo	Arneses	Revisión tras cada uso Limpiar y guardar secos tras cada uso	Estado textil Estado de ajustes Estado culera
	Cuerdas semiestáticas		Integridad de la camisa Integridad del alma
	Descensores		Estado

Las revisiones especificadas en la tabla anterior deberán hacerse por técnicos deportivos de la correspondiente modalidad deportiva.

Los recursos materiales para los deportes de montaña serán inventariados por el personal administrativo de la FEMECV conforme se reciban y se verifique son acordes a lo pedido al proveedor. El control de entregas y devoluciones del equipo y material de la FEMECV debe proporcionar la información necesaria para saber:

- Cuándo se ha recogido el equipo y material.
- Cuándo se prevé la devolución del equipo y material.
- Dónde se encontrará el equipo y material mientras se esté usando.
- Quién es la persona responsable de recogerlo y, salvo que se indique lo contrario, de entregarlo.

11.5. Revisión y actualización del Plan.

La vigencia de este Plan es indefinida, pero se revisará, al menos, cada año o cuando:

- Cambien o se modifiquen los procedimientos de trabajo o los equipos y materiales que se utilicen.
- Se incorporen nuevas disciplinas deportivas, o tipos de actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña.
- Así se determine como consecuencia del análisis de los ejercicios y simulacros que se hayan efectuado.
- Después de la investigación de algún accidente o incidente grave.

La revisión anual se iniciará siempre mediante un informe por escrito redactado por la Vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV, tras la recepción de la estadística de partes de accidentes que le remitirá la correduría de seguros respecto al año completo anterior (1 de enero a 31 de diciembre). En caso de una revisión derivada de alguna modificación de circunstancias o después de la investigación de algún accidente o incidente grave, la Vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV también emitirá el correspondiente informe de revisión del Plan de Seguridad y Emergencias. Estos informes serán enviados a la presidencia y a la secretaría de la FEMECV. Si la Vocalía de seguridad, salud y formación de la FEMECV propone la realización de alguna modificación sustancial al Plan de Seguridad y Emergencias, o la presidencia de la FEMECV lo considera necesario, ésta convocará una reunión, presencial o telemática, en la que participarán:

- Presidente/a de la FEMECV.
- Secretario/a de la FEMECV
- Vocal de seguridad, salud y formación de la FEMECV.
- Director/a técnico/a de la FEMECV, si afecta a los entrenamientos o las competiciones deportivas en montaña.
- Coordinador/a de actividades asociativas de la FEMECV, si afecta a las actividades o eventos no competitivos en montaña.
- Director/a de la EVAM, si afecta a las formaciones deportivas en montaña.
- Otras personas, voluntarias o contratadas por la FEMECV, que se considere necesario para una adecuada revisión del Plan de Seguridad y Emergencias.

Los acuerdos a los que se llegue en dicha reunión de revisión se documentarán en un acta que redactará y custodiará el/la Secretario/a de la FEMECV.

En cualquier caso, tanto si la revisión anual ha supuesto modificaciones como si no, se informará a la Junta Directiva en la siguiente convocatoria que sea posible.

ANEXO 1. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE



Este procedimiento se aplica en aquellos casos o situaciones que:

- Conllevan la lesión o daño físico de alguna persona.
- Supongan la afectación o alteración patológica de cualquier órgano o función fisiológica.

Estos casos o situaciones quedan definidas como “accidentes”, a efectos de este procedimiento de actuación y, cuando se presenten, se actuará conforme al mismo.

1. Detección de la alarma.

Las posibles formas de detectar una situación que exija aplicar el procedimiento de actuación en caso de accidente, son:

- a) Visualización directa del accidente.
- b) Una persona participante o tercera persona informa a la persona responsable de la seguridad de la ocurrencia de un posible accidente.

2. Confirmación/activación de la alarma.

En el caso de que se presencie directamente el accidente, se procederá según se especifica en el apartado 5 de este procedimiento.

En caso de que la persona responsable de la seguridad haya sido informada por otras personas, obtendrá de éstas la información necesaria para confirmar si se ha producido un accidente:

- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Dónde ha ocurrido?
- ¿Quién o cuántas personas se han visto afectadas?

Se entiende que se ha producido un accidente cuando una persona:

- Ha sufrido una lesión o daño físico de cualquier gravedad, o cuando se encuentra en una situación de peligro inminente de sufrir dicha lesión o daño físico.
- Está sufriendo los signos o síntomas de una patología grave o potencialmente mortal.

Una vez confirmado que estamos en un caso de accidente, se actuará conforme al algoritmo del apartado 5.

3. Clasificación del tipo de emergencia.

Los accidentes se clasificarán en estos niveles de gravedad:

- a) Emergencias leves. Grado 1. Pequeñas lesiones que no requieren evacuación, porque se resuelven aplicando primeros auxilios: pequeñas heridas o cortes, rozaduras, ampollas, contusiones, calambres, fatiga.
- b) Emergencias graves. Grado 2. Lesiones importantes o que incapacitan para continuar la actividad, y que requieren evacuación: esguinces, luxaciones, fracturas, ataques epilépticos, ataques de asma, heridas que requieren presión directa para controlar la hemorragia, pérdidas transitorias de consciencia, hipoglucemia, etc.
- c) Emergencias muy graves. Grado 3. Lesiones graves que pueden ser irreparables o mortales, y que requieren evacuación urgente: situaciones de riesgo vital, con pérdida de consciencia, parada cardiorrespiratoria, hemorragias exanguinantes, semi-ahogamiento, etc.

La clasificación de las emergencias debe realizarla quien asuma la responsabilidad de seguridad de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, o, en

caso de incomunicación, el personal técnico que esté actuando como primer interviniente en el terreno.

4. Transmisión de la emergencia.

La primera transmisión de la emergencia debe ir dirigida a la prevención de nuevos accidentes con respecto al agente peligroso que haya afectado a alguna víctima y que continúe activo. Para ello, los primeros intervinientes comunicarán por medio de señales verbales, visuales o gestuales, qué acciones deben realizar el resto de componentes del grupo o terceros, para evitar dicho agente peligroso activo.

Una vez evaluada inicialmente la situación, el momento de la transmisión de la emergencia dependerá de su clasificación:

- a) Emergencias leves. Grado 1. Al finalizar la actividad se recogerá el accidente en el informe o registro correspondiente.
- b) Emergencias graves o muy graves. Grados 2 y 3. Intervenir según el algoritmo del apartado 5 y realizar la comunicación a ayudas exteriores y al coordinador/a de emergencias, según la gravedad de la víctima.

En el caso de solicitar ayuda externa (112), se debe informar y tener respuesta para las siguientes preguntas:

- Localización lo más exacta posible de la víctima:
 - Coordenadas geográficas o UTM.
 - Zona más próxima.
- Actividad que se está realizando.
- Identificarnos: nombre y "técnico/a (o voluntario/a) de la FEMECV".
- Datos del accidente:
 - Tipo de accidente: ¿qué ha pasado? Se ha caído, se ha ahogado, ha sido golpeado...
 - Si afecta al alertante o a otra persona.
 - Número de víctimas.
 - ¿Qué síntomas presenta la víctima? Consciencia, respiración, lesiones, síntomas...
 - ¿Qué hemos hecho? Indicar las acciones que ya hemos realizado.
- Cualquier información relacionada con las personas afectadas que pueda ser de interés para los servicios de rescate (por ejemplo, enfermedades, alergias, necesidad de tratamientos específicos o medicamentos...)
- Condiciones meteorológicas en la zona (viento, visibilidad, precipitaciones).
- Equipamiento (por ejemplo: si tenemos ropa de abrigo, agua, comida...).
- Indumentaria para su localización (por ejemplo, forro polar de color rojo, etc).
- Accesos (camino o viales de acceso, posibilidad aterrizaje helicóptero, líneas eléctricas...).
- ¿Cuántas personas componen el grupo?

Puede ser útil tomar fotos de las lesiones o de la víctima para enviarlas a los servicios médicos desde la conexión a internet del móvil, si hubiera cobertura para ello.

En cuanto se solicita ayuda exterior a los servicios de emergencia (112), la dirección de la intervención corresponde a dichos servicios de emergencia, cumpliendo todo el personal técnico o voluntario, así como la coordinación de emergencia, las indicaciones que proporcionen.

Una vez controlada inicialmente la situación en emergencias graves (grado 2) o muy graves (grado 3), llamaremos al teléfono de emergencias de la entidad organizadora o de la FEMECV y proporcionaremos a la coordinación de emergencias la misma información que a los servicios de rescate, más el nombre y apellidos de la persona accidentada. La coordinación de emergencias, se pondrá en contacto con:

1. Familiares o allegados por medio de los compañeros, intermediarios o responsables del grupo.
2. La compañía aseguradora e informará del siniestro.

5. Intervención y ayuda exterior.

Los **objetivos** de los primeros auxilios son:

- Conservar la vida.
- Evitar que la víctima sufra nuevas lesiones.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas respecto de su lesión inicial.
- Ayudar a la recuperación.
- Conseguir ayuda profesional para asegurar el traslado de la víctima a un centro de asistencia médica definitiva, según la lesión o patología que presente.

Los **principios** de actuación son los siguientes:

- No agravar el riesgo o las lesiones para la víctima o para otras personas. Por tanto, solo se iniciará la intervención en aquellas situaciones:
 - Que no supongan un riesgo evidente para los socorristas.
 - Que no supongan un riesgo evidente para el resto del grupo.
- No mover nunca al accidentado/a excepto **si su vida corre peligro inmediato** (por el entorno, por ejemplo alejarlo de caída de piedras o una crecida de agua). Antes de cualquier movilización, inmovilizar aquellas partes del cuerpo con presunta fractura o lesión articular, salvo que sea imposible al tratarse de una movilización de urgencia. No dar de comer o beber, ni medicamentos.
- No dejar nunca sola a la víctima.
- Evitar el enfriamiento de la víctima y que esté lo más confortable que sea posible.
- Anotar la hora del accidente.
- Mantener y transmitir calma y confianza, pero actuar con rapidez. Una situación de crisis puede provocar un aumento de frecuencia cardíaca, respiratoria, tensión arterial, etc. de la víctima que produzca su empeoramiento.
- Actuar si se tiene seguridad de lo que se va a hacer. Cualquier auxilio inadecuado puede contribuir a agravar el estado de la víctima. Si es posible, consultar telefónicamente al 112 dudas según situaciones concretas.

- Reducir el impacto psicológico, consecuencias emocionales y fomentar la colaboración de todo el grupo.

En la intervención seguiremos el **protocolo PAS**:

Proteger

Alertar

Socorrer

1. Proteger.

Es necesario un corto espacio de tiempo para tomar aire y hacer una valoración rápida, pero consecuente de la situación:

- ¿Es segura la escena?
- ¿Podemos acceder hasta el accidentado sin ponernos en riesgo nosotros mismos?
- ¿Está en riesgo el resto del grupo?

Dentro de este paso incluimos señalizar para evitar el peligro para otros grupos, la prevención de contagio de enfermedades durante la atención, con medidas de barrera como guantes, y comienzan las medidas de atención psicológica para minimizar el impacto psicológico posterior.

2. Alertar: 112

La información que proporcionemos será clave para movilizar los recursos más adecuados (sanitarios, rescate o ambos), y localizarnos lo más rápido posible, así que merece el tiempo que se le dedique y contestar con calma las preguntas del operador. Somos los “ojos del 112”.

Siempre que sea posible y consecuente, haremos una rápida valoración previa para recopilar toda la información necesaria.

Podemos utilizar el protocolo “Primeros auxilios en medio natural” para no olvidar información y priorizar el orden.

Recordemos volver a llamar al 112 si se produce cualquier cambio importante en el estado de la víctima o del entorno, tanto si supone mejoría como empeoramiento de la situación.

3. Socorrer

Ante un accidente en montaña, podemos encontrarnos ante dos situaciones:

- a) podemos seguir con la víctima hasta una zona urbana o accesible para vehículos (por la vía de escape o alternativa más cercana o segura); o
- b) debemos parar y esperar la ayuda.

Nuestro botiquín nos tiene que dar respuesta a ambas situaciones, especialmente en la segunda, puesto que nos enfrentaremos a un medio hostil que favorece las complicaciones, como puede ser la hipotermia. Por ello debemos llevar y utilizar elementos de supervivencia. Hay que tener en

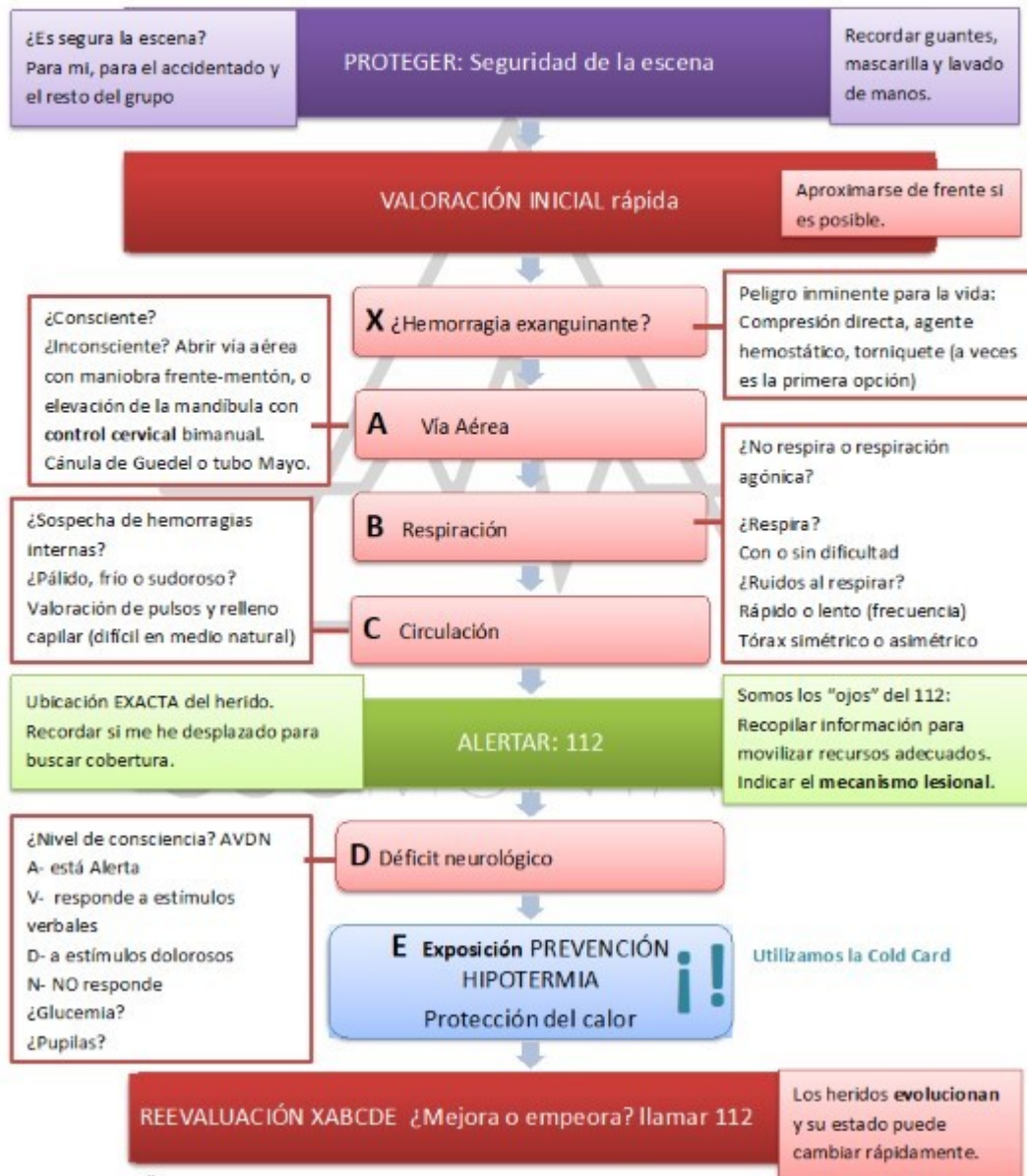
cuenta que los tiempos de resolución de accidentes en montaña pueden ser muy largos, pudiendo alcanzar una noche no prevista, cambios de meteorología, etc. Debemos hacer una segunda valoración de la escena pausada, evaluando todas estas circunstancias y cómo gestionarlas.



PRIMEROS AUXILIOS EN MEDIO NATURAL

Asociación Nacional SOSMontaña

PRIMERA INTERVENCIÓN EN MONTAÑA



Majo Carrillo

VALORACIÓN DEL PACIENTE FRÍO

- De fuera a dentro del círculo: nivel de Consciencia, Movimiento, Temblor, Alerta
- Evaluar si **normal, alterado o ausente**
- Cuanto más frío esté el paciente, más despacio hay que actuar (una vez seguro)
- Trata todo paciente traumático hipotérmico con calentamiento activo en tronco
- Evita quemaduras con dispositivos de calentamiento, vigila enrojecimiento de piel

ESTRÉS POR FRÍO, NO HIPOTÉRMICO

- Reduce pérdidas de calor (p.ej. Poner ropa seca)
- Deambular/moverse para recuperar calor
- Dar comida y bebidas altamente calóricas

HIPOTERMIA LEVE

- Manejar suavemente
- Paciente sentado tumbado al menos 30 min
- Aislar/barrera de vapor
- Calentamiento activo en tronco
- Dar comida y bebidas altamente calóricas
- Vigilar al menos 30 min
- Evacuar si no mejora

HIPOTERMIA GRAVE

- Tratar como hipotermia moderada y:
 - Si no hay evidencias de signos vitales, comprobar respiración/pulso durante 60 Seg. o evaluar función cardíaca con monitor
 - Si no hay respiración/pulso, realizar R.C.P.
- Evacuar con cuidado lo antes posible

HIPOTERMIA MODERADA

- Manejar suavemente
- Mantener tumbado
- No permitir que camine ni se mantenga en pie
- No dar comida ni bebida
- Aislar/barrera de vapor
- Calentamiento activo en tronco
- Infundir sueros intravenosos a 40-42°C
- Evacuar con cuidado

Funded by the Government of Canada | | BICOrescue.com |

CUIDADOS DEL PACIENTE FRÍO

MATERIAL RECOMENDADO PARA EQUIPOS DE RESCATE EN ENTORNOS FRÍOS:

1-Lámina de plástico para barrera de vapor por fuera del saco de dormir 1-Esterilla aislante 1-Saco de dormir con capucha (o equivalente)	1-Plástico o manta aluminizada (2 x 3 m) para barrera de vapor colocada por dentro del saco de dormir 1-Fuente de calor para cada miembro del equipo (por ej., Parches de calor químico, vejiga camelback con agua caliente), o por equipo (manta eléctrica o química, kit de prevención y tratamiento de hipotermia (HPMK) tipo militar
---	---

ENVOLTURA DEL HIPOTÉRMICO "técnica del burrito"

- Ropa seca o húmeda**
 - Dejar la ropa puesta**
 - Si se tarda **menos de 30 min** en transportar a un refugio, **Envolver inmediatamente**
- Ropa muy mojada:**
 - Si se tarda **más de 30 min** en transportar a un refugio, **Proteger al paciente de la intemperie, Retirar ropas mojadas y envolver**
- Evitar quemaduras:** Sigue las instrucciones de la fuente de calor; no colocar en contacto directo con la piel; vigilar **cada hora** el enrojecimiento excesivo de la piel

Copyright © 2018, Baby It's Cold Outside. All rights reserved. BICOrescue.com
Sources: BICOrescue.com; Zafren, Giesbrecht, Danz et al. Wilderness Environ Med. 2014; 25:566-65.
Official translation into Spanish: Diaz Medina, Gabriel & Soteras Martinez, Wilgo.

6. Fin de la emergencia.

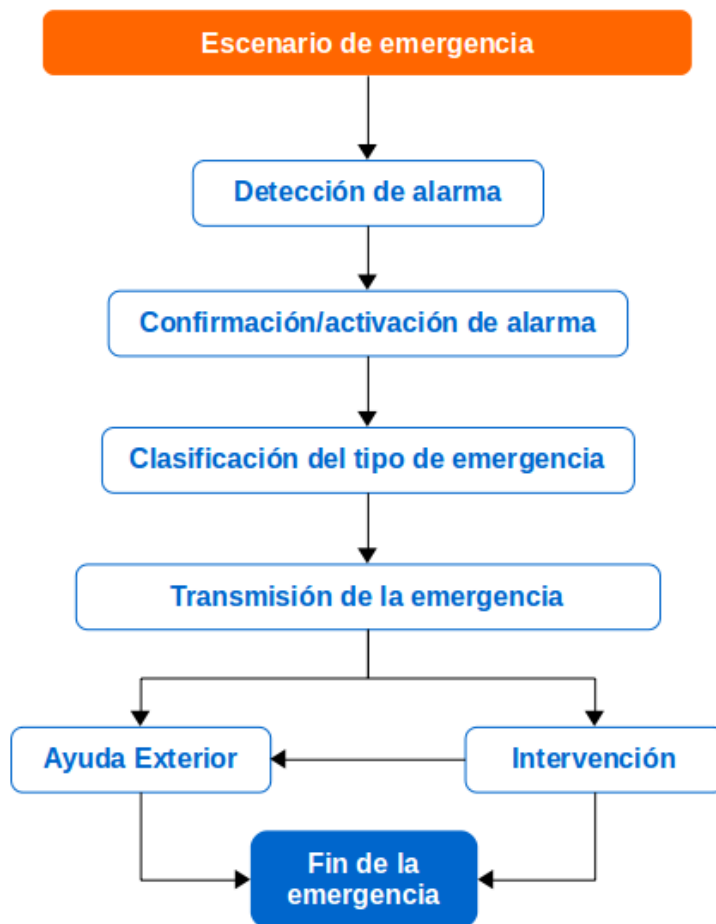
El fin de la emergencia se produce:

- En las emergencias leves (grado 1), cuando se ha resuelto la situación aplicando las medidas de primeros auxilios.
- En las emergencias graves (grado 2) o muy graves (grado 3), cuando:
 - La víctima ha sido evacuada hasta un punto donde por sus propios medios, si está en condiciones de ello, o algún familiar, persona allegada o responsable del grupo, la traslada hasta un centro de asistencia médica definitivo, según la lesión o patología sufrida.
 - El personal de la organización traslada a la víctima hasta un centro de asistencia médica definitivo, según la lesión o patología sufrida.
 - Los servicios de emergencia se hacen cargo de la asistencia y traslado de la víctima.
 - El fallecimiento de la persona accidentada ha sido certificada por personal médico.

Una vez finalizada cualquier situación de emergencia, el personal interviniente informará de nuevo a la coordinación de emergencias de la entidad organizadora y cumplimentará el informe de

accidente. Las emergencias graves o muy graves serán siempre investigadas por la coordinación de emergencias de la entidad organizadora, o en su caso de la FEMECV, a fin de identificar las causas del accidente y proponer las medidas preventivas o de respuesta ante emergencias necesarias para prevenir o mejorar la respuesta en caso de accidentes. A tal fin se guardarán o recopilarán las pruebas que hagan referencia al accidente.

ANEXO 2. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE EXTRAVÍO



Este procedimiento se aplica en aquellos casos o situaciones en que cualquier persona o parte del grupo no está presente y se desconoce su paradero. Esta situación puede derivar en un accidente, en cuyo caso se aplicará el **Procedimiento de actuación en caso de accidente**.

1. Detección de la alarma.

Las posibles formas de detectar una situación que exija aplicar el procedimiento de actuación en caso de extravío, son:

- a) Detección directa de la ausencia de algún participante o miembro del grupo.
- b) Otra persona informa a la persona responsable de la seguridad del grupo o del evento, sobre la ausencia de alguna persona participante o miembro del grupo.
- c) La entidad organizadora recibe la llamada de la persona ausente del grupo informando de su extravío.

2. Confirmación/activación de la alarma.

La detección en los casos a) y b), exigirá un proceso de confirmación:

- En actividades guiadas, realizar un recuento del grupo.
- En competiciones o eventos no competitivos, comprobar los controles de paso y personal de cierre de grupo.
- Identificar a la/s persona/s extraviada/s: nombre/s, teléfono/s de contacto y vestimenta.
- Intentar una llamada por teléfono a la persona extraviada. A partir de este punto, el protocolo a aplicar será el definido para la competición o evento no competitivo según su modalidad deportiva.
- Preguntar a las demás personas participantes próximas a la/s persona/s desaparecida/s, si ésta/s tenía/n planes o hicieron comentarios inusuales. También si tienen alguna pista sobre su posible paradero y analizar si se han producido conductas anómalas anteriormente.
- Llamar a viva voz o mediante silbato a la persona extraviada, sin desplazarse del punto donde están agrupados.

Si estas actuaciones son infructuosas, entenderemos que estamos ante un caso de extravío.

La detección de la alarma en el caso c), requerirá confirmar si la persona sabe dónde está y hacia dónde se dirige. En caso negativo, entenderemos que estamos ante un caso de extravío. En caso de adultos, si se trata de una desaparición o abandono voluntario de la actividad, y la persona confirma que sabe dónde está y hacia dónde se dirige, se comunicará o registrará el hecho a disposición de la coordinación de emergencias. En caso de personas menores desaparecidas, la comunicación irá dirigida a determinar su ubicación, instruirle para que se quede donde está (si es un lugar seguro; si no, indicarle dónde debe protegerse) y el personal técnico o el personal de la entidad organizadora se dirigirá a buscar al menor.

Una vez confirmado que estamos en un caso de extravío, se actuará conforme al apartado 5.

3. Clasificación del tipo de emergencia.

La clasificación de estas emergencias se realiza en función de la intencionalidad del sujeto:

- **Extravío:** aquella persona que se ha perdido en el medio natural y desconoce su localización.
- **Desaparición:** aquella persona que de manera voluntaria ha desertado del grupo o abandonado la competición o evento no competitivo, sin informar a nadie.

En cualquier caso, y a la hora de actuar ante esta emergencia, es importante tener en cuenta que una desaparición puede derivar con facilidad en un extravío, e incluso en accidente, en breve espacio de tiempo.

La clasificación de las emergencias debe realizarla quien asuma la responsabilidad de seguridad de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, o, en caso de incomunicación, el personal técnico que esté actuando como primer interviniente en el terreno.

4. Transmisión de la emergencia.

En caso de extravío y de que se vaya a solicitar ayuda exterior, estar preparados para proporcionar la siguiente información:

1. Identificarnos: nombre y la función como técnico, voluntario o responsable de seguridad de la FEMECV o de la entidad organizadora.
2. Nombre del participante/s desaparecido/s y edad.
3. Condición física.
4. Descripción de la vestimenta.
5. Teléfono de familiares o personas de contacto en caso de emergencia.
6. Cualquier información médica importante.
7. Hora y lugar en que fue/ron vista/s por última vez.
8. Las acciones que ya se hayan tomado.

En cuanto se solicita ayuda exterior a los servicios de emergencia (112), la dirección de la intervención corresponde a dichos servicios de emergencia, cumpliendo todo el personal técnico o voluntario, así como la coordinación de emergencia, las indicaciones que proporcionen.

La coordinación de emergencias, se pondrá en contacto con:

1. Familiares o allegados por medio de los compañeros, intermediarios o responsables del grupo.
2. La compañía aseguradora e informará del siniestro.

5. Intervención y ayuda exterior.

En caso de que las acciones de confirmación de la alarma sean positivas, es decir, que estemos ante un caso de extravío, se actuará de la siguiente forma:

- a) Determinar dónde fue/ron vista/s por última vez y la dirección de marcha.
- b) Informar por teléfono con la coordinación de emergencias de la entidad organizadora o de la FEMECV.
- c) Valorar si las condiciones permiten organizar la búsqueda con los propios medios materiales y humanos.

En caso afirmativo, realizar una búsqueda rápida:

1. Delimitar el área de búsqueda: cubrir un área circular próxima al punto en el que fue/ron vista/s por última vez.
2. El personal técnico y, si es posible, otra persona competente del grupo o del equipo de voluntarios/as, realizarán búsqueda observando posibles signos de la persona extraviada, dando voces o haciendo sonar sus silbatos con pitidos largos, y escuchando una posible respuesta durante 1 minuto.
3. Establecer con el grupo o con la coordinación de emergencias un punto y una hora de retorno de esta partida de búsqueda rápida. En caso de que se prevea superar la hora de retorno o la variación del punto de retorno, se informará de ello inmediatamente a la coordinación de emergencias.

4. Si es posible, otra persona técnica llevará al grupo al punto de salida o finalización de la actividad. Si no, el grupo esperará en un lugar lo más seguro posible.

En caso negativo:

1. A los 30 minutos, o el periodo de tiempo que establezca el protocolo específico de la competición o evento no competitivo de que hemos tenido noticia de que hay personas ausentes, y no han aparecido, avisar a la coordinación de emergencias para que lo transmita, llamando al 112, a los servicios profesionales de búsqueda y rescate competentes para esa zona.
2. Dirigirse con el resto del grupo al punto de reunión o vía de escape más próxima.
3. Los servicios profesionales de búsqueda y rescate están al mando de la operación desde que son avisados. El papel del personal de la entidad organizadora o de la FEMECV es ponerse a disposición de los servicios de búsqueda y rescate, y apoyar y asistir en todo lo que se les solicite u ordene, empleando los recursos humanos y materiales necesarios y disponibles en la organización.

d) En cualquier caso, asegurarse de que las demás personas participantes de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, han sido atendidas y sus necesidades tenidas en cuenta.

Los **objetivos** de actuación son:

- Mantener controladas a las personas participantes y evitar nuevos extravíos.
- Evitar que la/s persona/s extraviada/s sufra/n alguna lesión.
- Conseguir la localización más rápida posible.

Los **principios** de actuación son los siguientes:

- No agravar el riesgo para la persona extraviada o para otras personas. Por tanto, solo se iniciará la intervención en aquellas situaciones:
 - Que no supongan un riesgo evidente para los socorristas.
 - Que no supongan un riesgo evidente para el resto del grupo.
- Mantener y transmitir calma y confianza, pero actuar con rapidez.
- El personal técnico o la coordinación de emergencias es quien lidera, manteniendo clara esta función.
- Actuar si se tiene seguridad de lo que va a hacer. En caso contrario, llamar a la coordinación de emergencias y seguir instrucciones.

La coordinación de emergencias, serán responsables de registrar todo lo que se ha hecho, indicando cuándo se ha hecho (fecha y hora), qué se ha hecho y por quién.

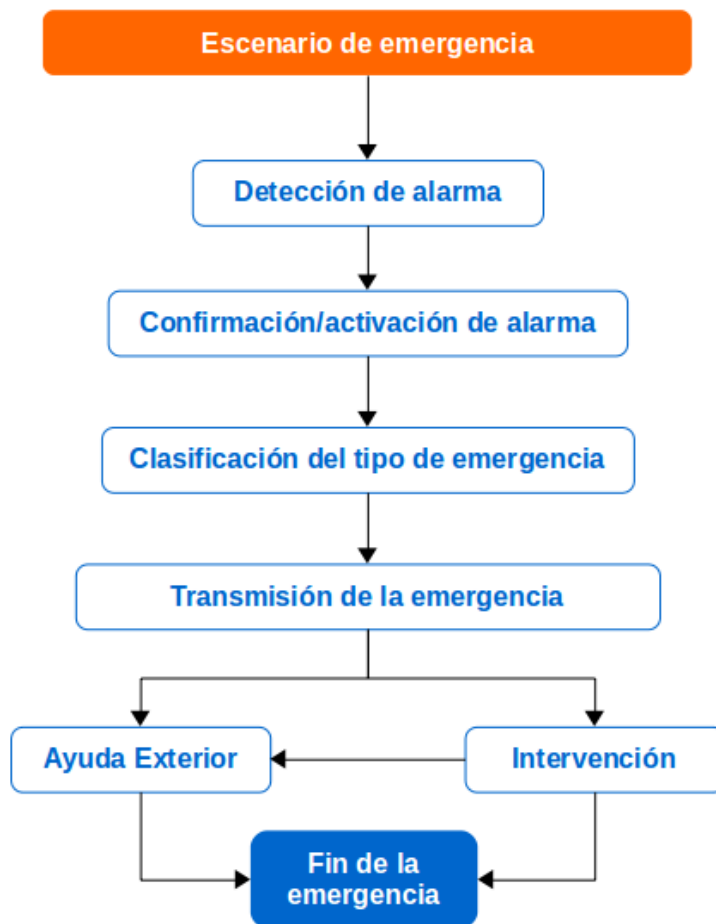
6. Fin de la emergencia.

El fin de la emergencia se produce:

- Cuando se ha conseguido localizar a la/s persona/s desaparecida/s y se encuentra/n en un lugar seguro o en un medio de evacuación.
- Cuando la dirección de la emergencia la asumen los servicios profesionales de búsqueda y rescate.
- Cuando el fallecimiento de la/s persona/s desaparecida/s o extraviada/s ha/n sido certificada/s por personal médico.

Una vez finalizada cualquier situación de emergencia, el personal interviniente informará de nuevo a la coordinación de emergencias y cumplimentará un informe por escrito. Los extravíos o desapariciones ocurridos en actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña de la FEMECV, que requieren una búsqueda organizada siempre serán investigadas por la coordinación de emergencias a fin de identificar las causas y proponer las medidas preventivas o de respuesta ante emergencias necesarias para prevenir o mejorar la respuesta en caso de extravíos. A tal fin se guardarán o recopilarán las pruebas que hagan referencia al caso.

ANEXO 3. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO FORESTAL



Este procedimiento se aplica en aquellos casos o situaciones en que cualquier persona o grupo de personas que está realizando una actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en una zona de montaña, se puede ver afectada por un incendio forestal activo. Esta situación puede derivar en un accidente o en un extravío, en cuyo caso se aplicará el **procedimiento de actuación correspondiente para casos de accidentes o de extravíos**.

1. Detección de la alarma.

Las posibles formas de detectar una situación que exija aplicar el procedimiento de actuación en caso de incendios forestales, son:

- a) Detección directa del incendio forestal.
- b) Otra persona o entidad informa a la persona responsable de la seguridad del grupo o del evento, sobre la existencia de un incendio forestal próximo.

2. Confirmación/activación de la alarma.

La detección en el caso b), exigirá un proceso de confirmación, ya sea:

- comprobando visualmente los indicios de incendio forestal; o
- recabando información de agentes medioambientales o de servicios de emergencia (112).

Una vez confirmado que estamos en un caso de incendio forestal, se actuará conforme al apartado 5.

3. Clasificación del tipo de emergencia.

La clasificación de estas emergencias se realiza en función de la dimensión del incendio forestal:

- **Conatos:** fase inicial del incendio que se extingue fácilmente, ya sea por sí solo o bien utilizando extintores y medios improvisados por las personas próximas al conato. La proximidad a los mismos puede suponer principalmente quemaduras.
- **Pequeños incendios:** incendios que requieren medios profesionales de extinción de incendios: autobombas, medios aéreos, brigadas de extinción de incendios forestales, etc. La proximidad a los mismos puede suponer quemaduras y la afección de las funciones respiratorias.
- **Grandes incendios:** incendios que, además de requerir medios profesionales de extinción de incendios adquieren una dimensión que no permite controlarlos. La proximidad a los mismos puede suponer quemaduras y la afección de las funciones respiratorias.

En cualquier caso, y a la hora de actuar ante esta emergencia, es importante tener en cuenta que los incendios pueden variar rápidamente desde sus fases iniciales hasta convertirse en grandes incendios.

La clasificación de las emergencias debe realizarla quien asuma la responsabilidad de seguridad de la actividad, formación, entrenamiento, competición o evento no competitivo en montaña, o, en caso de incomunicación, el personal técnico que esté actuando como primer interviniente en el terreno.

4. Transmisión de la emergencia.

En caso de que presenciemos un incendio forestal (conato, pequeño o grande) en el que no percibamos que se hayan activado medidas de extinción de incendios, solicitaremos ayuda exterior, estando preparados para proporcionar la siguiente información:

1. Identificarnos: nombre y la función como técnico, voluntario o responsable de seguridad de la FEMECV o de la entidad organizadora.
2. Ubicación lo más exacta posible del incendio forestal (en qué municipio, carreteras próximas, paraje más cercano...).
3. Qué es lo que se está quemando (árboles, matorral, pasto, jardines, viviendas, etc.).
4. De qué color, forma y densidad es la columna de humo (¿se ven llamas?, ¿cuántos focos hay?, tamaño...)

5. Indica si amenaza a alguna población, urbanización, vivienda, camping, actividad industrial, gasolinera u otros bienes.

En cuanto se solicita ayuda exterior a los servicios de emergencia (112), la dirección de la intervención corresponde a dichos servicios de emergencia, cumpliendo todo el personal técnico o voluntario, así como la coordinación de emergencia, las indicaciones que proporcionen.

5. Intervención y ayuda exterior.

En caso de que las acciones de confirmación de la alarma sean positivas, es decir, que estemos ante un caso de incendio forestal, se actuará de la siguiente forma:

	Próximos	Lejanos
Conatos	Protección y aviso a las personas cercanas Intentar extinguir con agua, hacia la base de las llamas, o utilizando ramas verdes. Considerarlo pequeño incendio si no se puede extinguir fácilmente	Ayuda exterior (112)
Pequeños incendios	Protección y alejamiento o confinamiento Ayuda exterior (112)	Ayuda exterior (112)
Grandes incendios	Protección y alejamiento o confinamiento Ayuda exterior (112)	Ayuda exterior (112)

En general, la protección y escape de las llamas la realizaremos de la siguiente forma:

1. **Alejamiento.** Nos desplazaremos a un lugar protegido observando la dirección del fuego y previendo una vía de escape en dirección contraria al viento dominante:
 1. Si estamos por debajo del fuego, huir de las llamas desplazándonos ladera abajo.
 2. Si estamos por encima del fuego, huir hacia un lateral (siguiendo las curvas de nivel) intentando rodear el fuego.
 3. No iremos ladera arriba, a menos que sepamos que existe un sitio seguro allí.
 4. Una zona segura suele ser una zona ya quemada, pues no volverá a arder, aunque siempre prestando atención a los materiales en ignición que pueden bajar rodando por la ladera, no sólo porque nos pueden provocar quemaduras directamente, sino también porque pueden generar un nuevo foco por debajo de nosotros.
5. Si el fuego nos rodea:
 1. Buscar rápidamente zonas de claros en el bosque, desprovistas de vegetación y donde el fuego no pueda alcanzarnos.
 2. Las zonas sin vegetación, los cortafuegos, arroyos, piscinas, o balsas pueden ofrecernos protección.
 3. Nos echaremos al suelo detrás de una gran roca, un tronco o en una depresión y nos cubriremos con tierra o arena
 4. Cubrirse la mayor parte posible del cuerpo con tierra.
 5. Estirarse boca abajo en un claro o en un camino procurando respirar el aire fresco de debajo, con un pañuelo mojado alrededor de la nariz y la boca.

6. Esperar que pase el fuego para huir.
6. No se deben cruzar las llamas si no se ve claramente y sin lugar a dudas lo que hay detrás; en caso de necesidad, mojar previamente las ropas y proteger la cabeza con tejido húmedo.
7. No entrar en el interior de pozos y cuevas.
8. Nunca dirigirse hacia hondonadas, ni barrancos y evitar valles estrechos.
9. Si estamos dentro de un coche y nos vemos rodeados por el fuego:
 1. No conduciremos ciegamente a través del humo denso.
 2. Encenderemos los faros y las luces de emergencia.
 3. Buscaremos un sitio para detenernos donde el suelo esté sin vegetación, tan lejos como sea posible del avance del incendio.
 4. Cerraremos todas las ventanas y puntos de ventilación; nos echaremos al suelo del coche y nos cubriremos con ropa de algodón o con las alfombrillas.
 5. Permaneceremos en el coche todo el tiempo que podamos; si el vehículo se incendia y tenemos que salir, procuraremos que la mayor parte de nuestra piel esté cubierta.
2. **Confinamiento.** Si el incendio está próximo y no podemos alejarnos, o bien si estamos lejos de las llamas, pero bajo la influencia del humo:
 5. Nos quedaremos dentro de los edificios más seguros y aislados en los que estemos o podamos meternos.
 6. Nos vestiremos (o cambiaremos) de forma adecuada:
 1. Cubriendo la mayor superficie posible del cuerpo: ropa de manga larga, calzado cerrado y una mascarilla o pañuelo húmedo y escurrido.
 2. Utilizaremos preferentemente ropa de algodón y evitaremos tejidos sintéticos.
 7. Cerraremos todo: puertas, ventanas y aperturas (chimenea, rejillas de ventilación, etc.), llaves de paso de gas, gasóleo y otros combustibles.
 8. Desconectaremos los mecanismos automáticos de apertura y cierre de puertas.
 9. Coloca toallas mojadas bajo las puertas.
 10. Almacenaremos agua. Reuniremos cubos y recipientes y los llenaremos con agua. Llenaremos también la bañera y los fregaderos. Mantendremos las mangueras conectadas a la red hídrica. El agua es muy preciada en caso de incendio: no la malgastaremos.
 1. Cuando el fuego esté próximo a la casa, remoja el techo y los elementos sensibles más cercanos a las llamas.
 2. Activaremos los aspersores y el sistema de riego automático sólo unos momentos antes de la llegada del incendio para evitar un descenso de la presión de la red hidráulica de la comunidad.
 11. Retiraremos el material combustible: tanto de alrededor de la casa (muebles, lonas, cubos...) como de dentro de la casa especialmente el que esté próximo a puertas y ventanas (cortinas, estores, muebles).
 12. Focos incipientes: sofocaremos inmediatamente pavesas y chispas con mangueras, cubos de agua, ramas o tierra.
 13. Vehículos: los colocaremos en posición protegida con respecto a la dirección de avance del fuego.
 14. Nos mantendremos atentos a las órdenes de evacuación.

3. Autoprotección personal ante el fuego y el humo:

1. Taparse las vías respiratorias con trapos húmedos, por ejemplo las camisetas mojadas.
2. Si prenden las ropas de una persona, no le permitiremos que corra, sino que le haremos rodar por el suelo o lo cubriremos con una manta o tierra.
3. Procurar beber líquidos, ya que normalmente el calor del fuego provoca deshidrataciones.
4. Cuando un avión contraincendios va a lanzar agua, debemos retirarnos de su trayectoria, evitando que nos alcance la descarga.

4. Evacuación. Esta medida consiste en la evacuación de poblaciones y es acordada por los servicios de emergencia (112) y las autoridades de protección civil.

La coordinación de emergencias, serán responsables de registrar todo lo que se ha hecho, indicando cuándo se ha hecho (fecha y hora), qué se ha hecho y por quién.

6. Fin de la emergencia.

El fin de la emergencia se produce:

- Cuando se ha conseguido extinguir el incendio.
- Cuando la dirección de la emergencia la asumen los servicios profesionales de extinción de incendios y es un incendio lejano.
- Cuando hemos llegado a un lugar protegido lejos de la zona de influencia de las llamas y el humo del incendio.
- Cuando hemos sido evacuados.

Una vez finalizada cualquier situación de emergencia, el personal interviniente informará de nuevo a la coordinación de emergencias y cumplimentará un informe por escrito. Los incendios forestales que se hayan provocado por personas participantes en actividades, formaciones, entrenamientos, competiciones o eventos no competitivos en montaña de la FEMECV, siempre serán investigadas por la coordinación de emergencias a fin de identificar las causas y proponer las medidas preventivas o de respuesta ante emergencias necesarias para prevenir o mejorar la respuesta ante incendios forestales. A tal fin se guardarán o recopilarán las pruebas que hagan referencia al caso.