

A 10.5.4.2. **PRECAUCIONES EN LA MONTAÑA**

Las excursiones, la escalada, y en general el contacto con la naturaleza, son muy atractivos, y su afición entre la juventud es digna de todo elogio, pero en la montaña, alejados de la protección de la sociedad, se debe saber bien lo que hay que hacer y lo que hay que evitar.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No salir al campo o la montaña solo.**
- **Escoja bien sus excursiones, no improvise recorridos.** Preparar documentalmente la ruta a seguir: mapas, esquemas, consejos, etc.
- **El nivel de dificultad** de la ruta a seguir debe ajustarse a la preparación física y experiencia de los participantes. Nunca se deben sobrevalorar la preparación y posibilidades de los compañeros de excursión ni las propias.
- **Recabar información previa sobre:**
 - **Previsiones meteorológicas.** Si al inicio de la excursión las condiciones o previsiones meteorológicas no son favorables (niebla, ventisca, tormenta, etc.), o hubiera riesgo de aludes, aplazar o anular la salida.
 - **Riesgos de aludes** (si es alto, suspender la excursión)
 - **Localización de refugios** y cabañas próximos a la ruta.
 - **Crecidas** de ríos y arroyos.
 - **Estado de los caminos** y veredas por los que se vaya a transitar.
- **Preparar concienzudamente el equipaje y los recursos necesarios:**
 - **Mapas**, croquis, libros de guía, brújula, etc.
 - **Material adecuado** a la actividad que se va a realizar.
 - **Ropa adecuada**, especialmente para frío y agua, aunque al inicio de la excursión las condiciones meteorológicas fueran excelentes y luciera el sol. Ropa de repuesto.
 - **Es aconsejable incluir** en el equipaje una manta térmica, crema de protección solar y gorra.
 - **Avituallamiento** que incluya una cantidad adecuada de alimentos ricos en calorías, como frutos secos, chocolate, alimentos energéticos, agua, etcétera.
 - **Linterna.**
 - **Un pequeño transistor** y pilas de repuesto por si llegara el caso de que fueran necesarios.
 - Si fuera posible, es también aconsejable llevar un **teléfono móvil**.
- **En cualquier caso tenga en cuenta:**
 - Si al inicio de la excursión **las condiciones o previsiones meteorológicas no son favorables** (niebla, ventisca, tormenta, etc.), o hubiera riesgo de aludes, aplazar o anularla salida.
 - **Lleve siempre comida ligera.** Desconfíe de comer en el campo aquellos productos que desconoce (setas, hierbas, etc.)
 - **Ante la mordedura o picadura** de un animal que se sospeche venenoso, desinfecte la herida y aplíquese frío local. Evite la excitación del afectado, procurando que no se mueva y trasládalo urgentemente a un centro hospitalario. Intente identificar lo más posible el animal que originó la picadura o mordedura.

- **En caso de accidente** avise desde el lugar más próximo al 112 o Guardia Civil. Si es posible no deje solo al herido. Permanezca localizado para indicar a los equipos de rescate la situación del herido y, en su caso, para colaborar con ellos.
- **Cuide la montaña, manténgala limpia.** Recoja las basuras, cristales, etc. Y deposítelos en lugares apropiados o entiérrelos.
- **Si tiene necesidad de encender fuego** en un bosque, use hornillos para cocinar. Hágalo pequeño y protegido con piedras, en una zona sin arbolado, madera o pastos, mejor aún en los especialmente preparados para ello. Cuide personalmente de apagar el fuego y las brasas antes de alejarse.

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE ESCALADA

- Conocer la montaña y su técnica. Esto sólo se adquiere con un largo y prudente aprendizaje o asistiendo a cursillos con expertos. No intente aprender por su cuenta.
- **Adecuar la dificultad de la ruta al nivel y experiencia del escalador.**
- No escalar fuera de las zonas balizadas como pistas.
- No escalar sin elementos de seguridad, tales como piolets, crampones, etc.
- El casco es necesario en alta montaña.
- La utilización de cuerdas evitan caídas incluso si se practican subidas de pocos metros.
- En su preparación no olvide instruirse en las técnicas de primeros auxilios. Lleve siempre un botiquín de emergencia.
- Los peores enemigos los va a encontrar en la falta de entrenamiento, falta de bebida y alimento en el momento adecuado, cansancio, exceso de calor, frío y humedad. Evite riesgos inútiles.
- Deje dicho a dónde va y cuándo vuelve, a su familia, a sus amigos, a la Guardia Civil o al Ayuntamiento del último pueblo.
- Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en las montañas. Infórmese previamente del pronóstico meteorológico. Si las condiciones no son favorables, abandone la ascensión a la montaña.
- Evite siempre las zonas expuestas a aludes. En caso de travesías peligrosas, efectúelas por las zonas más altas posibles.
- En zonas fáciles también hay peligro: no abandone su seguridad. Son los mejores los que mejor se aseguran. ¡Atención al rappel!
- Cuando alcance la cima piense que la excursión termina en el valle. Guarde fuerzas para la bajada.
- En caso de accidente avise desde el lugar más próximo a los grupos de rescate. Si es posible no deje sólo al herido. Permanezca localizado para indicar a los equipos de rescate la situación del herido, y en su caso, colaborar con ellos.

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE ESQUÍ

- **Utilizar pistas adecuadas a la experiencia y nivel personal del esquiador.**
- No pararse a descansar en mitad de una pista, sino en un lateral donde no se estorbe a los demás esquiadores.
- **No abandonar nunca las pistas señalizadas y, menos aún, solo.**
- No practicar el esquí en pistas heladas.
- No utilizar trineos salvo en zonas especialmente reservadas e indicadas para ello.
- No lanzarse jamás por pendientes sobre plásticos o cualquier otro utensilio no diseñado especialmente para el esquí.
- **Si se encuentra a un esquiador accidentado:**
 - Señalizar la zona clavando las tablas en la nieve en forma de cruz.
 - Alertar con voz o con movimientos de brazos al resto de esquiadores que puedan llegar hasta la zona.
 - No mover al accidentado.
 - Avisar, directamente o a través de terceros, a los servicios de emergencia de la instalación.

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE SENDERISMO Y ESCURSIONISMO

- **Dejar aviso siempre de la ruta que se piensa hacer y el tiempo que se piensa invertir en la misma.** De encontrarse en un lugar desconocido, dejar aviso en las sedes de los servicios de asistencia (Guardia Civil, Cruz Roja, etc.)
- Elegir las primeras horas del día y evitar las horas de la tarde y la anochecida.
- A lo largo del camino se deben memorizar puntos de referencia por si a la vuelta surgieran problemas de orientación.
- Descansar durante la excursión tantas veces como se necesite, pero nunca se debe agotar las fuerzas.
- **Los integrantes de un grupo nunca se deben separar ante situaciones adversas (niebla, ventisca, tormenta, etc.). Un grupo es tan fuerte como el más débil de sus componentes.**
- En caso de lesión, se debe abrigar al lesionado e inmovilizarlo. Señalar el lugar para facilitar nuestra localización.

CONSEJOS ANTE EL RIESGO DE ALUDES O AVALANCHAS DE NIEVE

Prevención:

- **No practicar** excursionismo o senderismo en zonas recién nevadas hasta que el manto de nieve esté asentado.
- **Informarse** de la probabilidad de aludes antes de salir a la montaña.
- **Las laderas** en las que sopla el viento y las orientadas hacia el sol tienen menor riesgo de aludes. Evitar, especialmente, las laderas lisas, sin grandes rocas ni árboles.
- **Si se camina en grupo**, aumentar la separación entre excursionistas para reducir el riesgo de que un alud los pueda sepultar a todos. Caminar preferentemente por las partes más altas de las laderas.
- **Cuando se registra una alta subida de temperaturas**, especialmente en primavera,

hay que evitar transitar por lugares con abundancia de nieve, especialmente a las horas centrales del día. Igualmente, aumenta el riesgo de avalanchas y aludes la lluvia caída sobre nieve en polvo.

Qué hacer:

- **Si se percibe el desprendimiento de un alud**, correr en sentido perpendicular a la línea de caída para salir de su trayectoria. Si no se consigues salir, intentar nadar sobre la nieve que va cayendo para intentar mantenerse en la superficie del alud.
- **Cuando se note que el alud se va deteniendo**, adoptar la posición de una bola. Cuando se perciba que el alud se ha parado, muévase fuertemente para crear a su alrededor con manos y brazos un espacio que permita respirar.
- **Si se ha perdido la orientación**, escupir porque la dirección de la saliva indicará donde está el suelo. A continuación, escarbar en sentido contrario en busca de la superficie.
- **No malgastar las fuerzas** gritando salvo que se note muy próxima la presencia de alguien que pueda acudir en ayuda.
- Cuando salga a la montaña con nieve procure **llevar una radiobaliza**, hará que sea posible su localización en caso de quedar sepultado por una avalancha.

CONSEJOS EN CASO DE EXTRAÑO EN CAMPO Y EN MONTAÑA

- **Estudiar** con tranquilidad una y otra vez los mapas y croquis.
- **Buscar puntos de referencia** que ayuden a la orientación.
- **Buscar puntos elevados** que permitan observar los alrededores.
- **Si se viera cualquier construcción**, camino o carretera, **dirigirse hacia allí**. Si no, caminar siempre hacia abajo hasta encontrar un río para seguir su curso hasta llegar a un pueblo o lugar habitado.
- **Dosificar las fuerzas** y los alimentos. Beber agua a menudo.
- **No dividir nunca los grupos**. Permanecer juntos en todo momento.
- **Recordar siempre los principios de la orientación:**
 - El sol sale por el este y se pone por el oeste.
 - Una varilla clavada en el suelo proyecta una sombra hacia el norte a mediodía
 - Por la noche, la Estrella Polar indica el norte. (Es la última y más brillante estrella de la constelación Osa Mayor).
 - El musgo de los árboles y piedras indica el norte.
 - En los tocones, los anillos colocados en la zona sur son más anchos que los que aparecen en la zona norte.
 - La nieve y el hielo desaparecen antes en la zona sur de las laderas.
 - **Orientación con el reloj de pulsera:**
 - Poner en el reloj la hora solar.
 - La manilla que marca la hora se coloca indicando la posición del sol.
 - Entre la manilla y las doce queda un ángulo.
 - La bisectriz (parte por medio ese ángulo) indica el sur.