

PREVENCIÓN

La montaña es el medio donde desarrollamos nuestras actividades: es la fuente de nuestras satisfacciones.

Por ello, nuestro club cuenta con un nutrido equipo de personas que no han pasado por alto la importancia de hacer nuestras salidas más seguras y que han dedicado tiempo y esfuerzo en la formación de estos aspectos asistiendo a charlas y cursos teórico-prácticos, así como otros con la titulación de técnico y monitor en distintas disciplinas con capacidad de detectar y gestionar situaciones de riesgo y de emergencia, siendo de igual importancia los conocimientos que por su experiencia en grandes expediciones nos aportan miembros de nuestro club que de forma desinteresada y abierta comparten con nuestros socios.

Sin embargo, no podemos ignorar que las actividades en el medio rural, debido al ambiente donde se desarrollan, presenta una serie de riesgos que debemos conocer todos por igual para al menos prevenirlos y atenuarlos.

Para sintetizar de alguna manera los peligros que nuestras salidas encierran, diremos que son de dos tipos:

OBJETIVOS:

Son los de origen natural, que nada tiene que ver con nuestro comportamiento:

Desprendimientos de rocas y piedras.

Mordedura de animales y picaduras de insectos.

Cambios de tiempo imprevistos: tormentas y rayos, fuerte viento, niebla....

Aumento del caudal repentino en ríos, barrancos y cañones.

Nevadas, aludes, cornisas, seracs, grietas en glaciares....

SUDJETIVOS

Son los que derivan del propio comportamiento del hombre:

La infravaloración, inconsciencia, y desconocimiento de los propios peligros, ambiente, circunstancias y seguridad.

Concretamente:

No poseer la preparación física adecuada

Realizar una actividad sin los debidos conocimientos técnicos

No utilizar el equipo adecuado

No llevar a cabo una alimentación correcta

No renunciar a tiempo de nuestro objetivo. etc...

Es evidente que los riesgos y peligros existen en la montaña, están ahí, pero también es cierto que una adecuada preparación llevada a la práctica, nuestra prudencia y la experiencia adquirida día a día, atenuará sus efectos permitiéndonos hacer montaña con mayor seguridad.

EQUIPO Y MATERIAL

El éxito de una salida para una actividad depende en buena medida de la calidad y el buen estado del equipo y material necesarios.

Deberá ser el adecuado a la época y estar acorde con las características y dificultad de la actividad a realizar.

A continuación relacionamos una lista, de entre la cual, cada uno habrá de hacer su propia elección y considerar su equipo mínima obligatorio de acuerdo con la actividad a realizar. Selección de la que no deberá faltar ni sobrar lo imprescindible, aunque en ocasiones pueda no emplearse algún elemento.

Información de la ruta (mapas y guías)	Pañuelo Cuello
Mochila	Calcetines y medias adecuadas
Botas de montaña	Guantes
Ropa de abrigo	Cantimplora
Gorro/a para el sol	Comida ligera
Gafas de sol	Pequeño botiquín
Crema labial y solar	
Además debería incluir....	
Capa de lluvia (que cubra la mochila)	Altímetro/brújula
Ropa y calcetines de repuesto	Linterna frontal
Manta térmica	Funda Vivac, silbato y navaja multiusos
Para pernoctar necesitaremos también...	
Saco de dormir	Infiernillo
Colchoneta aislante	Útiles para cocinar y cubiertos...
Tienda de campaña	

Para solicitar Ayuda en caso de accidente o emergencia nos vendrá muy bien incluir en nuestro equipo un teléfono móvil o un radio-emisor. Llevar anotadas las frecuencias de los refugios y grupos de socorro.

Como complemento, es interesante llevar anotados el número de Civil de, hospital o ambulatorio, taxi y algún alojamiento de la zona donde vayamos a realizar nuestra actividad.

METEOROLOGÍA

Los fenómenos meteorológicos en montaña son, a veces, violentos y casi siempre evolucionan muy rápidamente. Por tanto conviene conocer con antelación las condiciones meteorológicas y perspectivas de cambio.

Los principales fenómenos meteorológicos son:

---LLUVIA:

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

---NIEVE:

La intensidad de las nevadas, las acumulaciones de nieve y su evolución son determinantes en el desencadenamiento de aludes.

---RADIACIÓN SOLAR:

Tener cuidado con los daños que puede producir la radiación solar sobre el cuerpo

---RAYOS:

Normas básicas de protección contra el Rayo:

- Evitar arboles, rocas, chozas aisladas y superficies de agua.
- Buscar refugio en el bosque denso y alejarse de crestas y aristas
- Si no hay otra posibilidad, sentarse en cuclillas con las manos en las rodillas a alejados de los lugares prominentes.

---TEMPERATURA:

La temperatura y sus repentinas y fuertes variaciones influyen en el estado del terreno, en la cantidad y evolución de la nieve en el suelo.

---TORMENTAS:

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

---Viento

Los cambios bruscos de dirección y fuerza del viento tan habitual en la montaña aumentan el riesgo de aludes (formación de cornisas y acumulaciones puntuales) y el peligro para la práctica de los deportes aéreos.

---VISIBILIDAD:

La reducción de la visibilidad dificulta o impide la orientación y puede ser fuente de accidentes. Sus causas: ventisca, fuertes precipitaciones y nubes con base por debajo de la línea de cumbres.

EN CASO DE ACCIDENTE

- PROTEGER:

Objetivo: hacer segura la escena del accidente, tanto para el accidentado como para nosotros y el resto del grupo.

Antes de nada: párate, evalúa la situación y garantiza tu propia seguridad

Comprueba la seguridad del entorno y del resto del grupo, evitando que alguien más se vea implicado en el accidente

Protege a la víctima en la medida de lo posible: Si hay peligro y se le puede mover, retíralo del lugar del accidente

Comprueba su estado (para ver la gravedad y poder dar esa información en la llamada).

Protege de la hipotermia con una manta térmica y ropa (suya o nuestra) ¡incluso en verano!

Anima y tranquiliza a la víctima.

– AVISAR:

Objetivo: avisar a los servicios de rescate de la forma más rápida, segura y efectiva.

Si dispones de teléfono móvil con cobertura (aunque no sea de tu compañía) marca el 112.

Si además dispones de cobertura de datos (o por lo menos de cobertura de tu compañía) te facilitará bastante las explicaciones que debes dar puesto que podrás enviar las coordenadas de tu posición a través de alguna aplicación.

Si no tienes cobertura de ninguna compañía en el lugar del accidente deberás desplazarte a buscarla. Ello te obligará a separarte de la víctima: déjala abrigada y con alimento y agua. Mantén la calma, separarte de tu compañero es un momento duro para todos. Por este protocolo siempre insistimos que el “grupo seguro” en caso de accidente es el de 3 personas, siempre que el accidentado sea sólo uno de ellos, así no tendrías que dejar a un compañero inmovilizado y solo

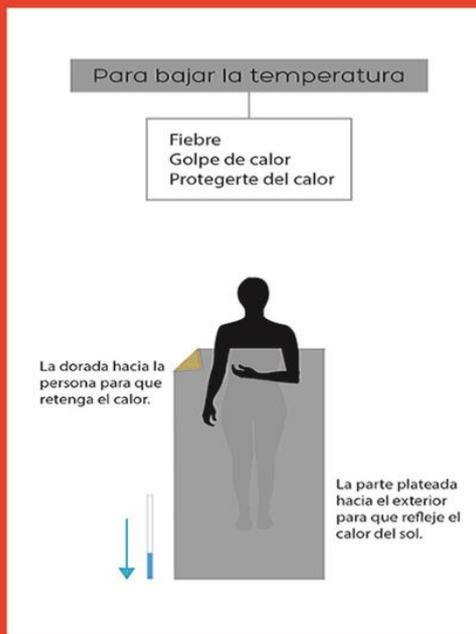
Si no disponemos de móvil entonces seguro habrá que buscar el punto de aviso más próximo: otros excursionistas, un refugio guardado, un lugar con radio socorro... de la forma más rápida pero sin sufrir contratiempos: si te accidentas no podrás avisar ni para ti, ni para tu compañero.

– SOCORRER:

Objetivo: atender a la víctima en base a nuestros conocimientos de primeros auxilios. Para ello sería más que deseable que todos realizáramos cursos de primeros auxilios y los refrescáramos de manera periódica: esta diferencia puede salvar vidas.

Si no tienes conocimientos en primeros auxilios, límitate a no moverla o hacerlo lo mínimo posible para garantizar su seguridad (PROTEGER).

+ USO DE LA MANTA TÉRMICA EN EMERGENCIAS



Las mantas térmicas fueron desarrolladas por la NASA en 1964 para el programa espacial de los EE.UU como un material aislante/térmico para ser utilizados en satélites y naves espaciales.

Consejos

Llévala siempre en tu botiquín

Envuelve el cuerpo con la manta

En caso de ponérsela a un herido, fija la manta a la persona con adhesivo o similar

En caso de estar en la nieve pon ropa debajo para que la manta no pierda el calor

Otros usos

Refugio/vivac improvisado

Protegerse de la lluvia

Reflectante en carretera

Señalar localización en situación de rescate

www.montanum.es

NORMAS DE ACTUACIÓN CON HELICOPTERO

Desde que el aviso de socorro llega a la Guardia Civil, se pone inmediatamente en marcha el plan de socorro, que incluye, normalmente, el empleo de helicópteros de rescate por lo que es interesante tener en cuenta las siguientes recomendaciones de seguridad:

- 1.- Buscar en las proximidades del accidente una zona que se considere apta para la toma (sensiblemente llana y despejada)
- 2.- Acondicionar esa zona
 - si hay nieve pisarla
 - no dejar objetos sueltos (mochilas, ropa, etc.) que puedan levantarse por el rebufo del helicóptero.
- 3.- A la llegada del helicóptero, hacer la señal de que se necesita ayuda y señalar el viento si se conoce la técnica. (Es muy útil colocar en un bastón un trozo de tela, bolsa, camiseta, etc. en forma de manga de viento)
- 4.- Cuando el helicóptero va a tomar tierra, permanecer agachados en el sector frontal del mismo, y mantenerse así hasta recibir instrucciones de la tripulación.
- 5.- En los movimientos cerca del helicóptero, no perder de vista los dos rotores (principal y de cola). Pues son muy peligrosos. Al aproximarse con material, llevarlo horizontal, nunca vertical, pues pueden tocar el rotor y provocar un accidente.
- 6.- Durante el despegue del helicóptero el personal que queda en tierra debe permanecer agachado en la misma posición que durante la toma.

SEÑALES INTERNACIONALES DE SOCORRO.

Habitualmente se utilizan para solicitar ayuda especialmente aérea y responder a los tripulantes de helicópteros.



NUNCA OLVIDAR

- Planificar bien la actividad es fundamental para minimizar riesgos e imprevistos.
- Hay que ser realistas con nuestras capacidades y participar solo actividades que estén a nuestro alcance físico. Si la actividad es de montaña debemos analizar con juicio crítico el grado de dificultad, el desnivel acumulado, la distancia a recorrer y el peso a transportar en la mochila.
- No subestimar a la montaña: ir bien descansados y equipados (aguay comida necesaria, ropa y material adecuados a la actividad).
- Ser precavidos y revisar la previsión meteorológica el día de antes.
- Olvidarse del individualismo, hacer caso de las indicaciones de los ruteros. Si participas en una actividad colectiva no vayas por libre.
- Que no se pierda el compañerismo, atender a las necesidades del grupo y olvidarnos de la competitividad. Si la actividad es en la montaña, recuerda que en ese medio somos mucho más vulnerables y en caso de problemas dependemos en primer lugar de nuestros compañeros. En la montaña es más importante que en ningún sitio el compañerismo.