



CÓDIGO DE SEGURIDAD PARA LA MONTAÑA

Estoy seguro que prácticamente todos los que estáis leyendo esto os gusta la montaña, de una manera u otra os acercáis a ella a través de sus senderos, barrancos, paredes de roca y cualquiera que sea su tipo de terreno estival o nevado. Estoy también seguro que todos vosotros sabéis que el medio natural de montaña se cataloga de aislado, alejado y hostil, y por lo tanto no está exento de peligros que son diferentes a los habituales a las ciudades donde desarrollamos nuestro mayor espacio de tiempo, por lo que ser seguro en este entorno requiere de una toma de decisiones adaptadas a este medio **para que diversión y seguridad vayan de la mano.**

Desde el Comité de seguridad de la Federación española de montaña y escalada nos hemos preocupado por desarrollar unas pautas de comportamiento atendiendo a las causas más comunes que originan los accidentes en montaña, a este conjunto de normas se les llama **código de seguridad para las salidas a la montaña.**

1º Prepara tu itinerario



Te en cuenta estos pasos o puntos en la planificación:

- 1- **Escoge/elige el itinerario con tiempo**, lo que te llevará a evitar la improvisación, así como a cambiar de ruta si adviertes que no reúne condiciones adecuadas para tus capacidades. No elijas por impulso aquello que otro haya conseguido. Toda elección debe equilibrar el **puedo, debo y quiero**. El reto conseguido por otro es el suyo, cada uno debe saber cuál es su reto y su momento de enfrentarse a él.
- 2- **Marca o señala tu ruta sobre un mapa**, esto te ayudará a situarte en el terreno de forma precisa, podrás seguir el itinerario sobre el mapa y te permitirá encontrar rutas alternativas o de escape ante cualquier eventualidad.
- 3- **Pregúntate si tienes suficiente habilidades para poder orientarte en el entorno donde se desarrolla el itinerario.** Acostúmbrate a seguir el itinerario sobre el mapa cuando lo realices por primera vez interpretando el terreno.
- 4- **Calcula los datos básicos de la ruta: desniveles, distancias y horarios adaptados al grupo/deportista-**. Aplica los tiempos de descansos y un 20% de tiempo extra de seguridad. Adapta el horario de la actividad para terminar con suficientes horas de sol por si sucede una incidencia a última hora de la actividad programada.
- 5- **Utiliza el sentido común para detectar las dificultades técnicas especiales.** Zonas donde te puedas despeñar, cruces de ríos, terreno nevado, pasos enriscados, terrenos privados, animales peligrosos...

2º Equípate correctamente

Todo lo que no hayamos echado a la mochila no podremos utilizarlo, prepara el equipo que vayas a necesitar. Habrá muchos “por si acaso”, sólo la formación y la experiencia nos enseñará a decidir hasta dónde pero siempre intenta ser conservador. El material lo podemos organizar en:



- 1- Vestimenta y calzado según la actividad.** Siempre deberemos llevar tres capas: una prenda transpirable pegada al cuerpo, una chaqueta térmica, tipo forro polar o similar, y una chaqueta impermeable. Sus capacidades térmicas, nivel de transpirabilidad y de protección ante el agua y el viento deberemos adaptarlas a las condiciones atmosféricas esperadas. No olvides la protección contra el sol (crema, gafas, gorra) como para las bajas temperaturas (guantes, gorro, bragas,...).
- 2- Avituallamientos.** Agua, según la méteo esperada, así como las probabilidades de encontrarla en el camino y comida (prever algo de comida extra de fácil asimilación tipo geles/barritas de urgencia).
- 3- Material de primeros auxilios, seguridad y supervivencia.** Debemos llevar un botiquín, manta térmica suficientemente grande y resistente para construirnos un refugio de emergencia, un frontal de montaña, vela y mechero. El Teléfono móvil con la batería cargada y llevémoslo apagado.

3º Revisa la previsión meteorológica

Cuando revisemos la previsión hazte las siguientes preguntas:

¿Va a llover en el recorrido? ¿Cuánto y cómo va a llover? Atención particular a las probabilidades de formación de tormentas en zona montañosa por su rapidez en crearse y sus factores intrínsecos como son granizo, bajada de temperatura, fuertes vientos, granizo y los rayos.

¿Cuál será la temperatura mínima?

¿Puedo encontrar niebla en el recorrido?

¿Va a hacer viento? Dirección y velocidad. Condicionará la sensación térmica según velocidad y dirección, y podrá ser un factor que puede provocar caídas.

¿Queda nieve en el recorrido? Revisar los boletines nivológicos. Los principales macizos montañosos disponen de ellos.

Y recuerda que los agentes atmosféricos influyen en el terreno y por lo tanto en la dificultad del itinerario así como en el equipo a elegir.

Utiliza servicios de predicción meteorológica rigurosos y atención, ten en cuenta que tendemos a pensar inconscientemente que las previsiones meteorológicas cuando no son la idóneas para realizar la actividad deseada son menos malas de lo que dicen (SE EQUIVOCAN O SON EXAGERADAS), huye de esta trampa mental. Sé prudente y conservador ante la duda.



4º-Conoce tus límites

Antes de elegir la actividad y antes de iniciarla debes hacerte las siguientes preguntas:

¿Qué nivel de dificultad tiene la actividad que vamos a hacer?

¿Todos los integrantes del grupo están por encima de las exigencias de la actividad?

¿Hay alguien que tenga condiciones médicas que mermen sus capacidades normales?

Un simple constipado puede reducir tu capacidad de atención y tu nivel de condición física normal, o en el mismo caso el hecho de que tengamos predisposición alérgica a ciertas plantas en situación de floración

La aproximación progresiva a las actividades es lo recomendable ya que nos ayuda a autoconocernos.



5º- Deja dicho a alguien dónde vas

Piensa antes de salir. ¿Te echaría de menos o podría ayudarte alguien si estas solo? Y ¿Cuánto tiempo dispones para recibir ayuda?

Antes de salir a hacer la actividad déjale dicho a alguien responsable los siguientes datos:

- 1- Fecha y hora de salida, así como de llegada.
- 2- Detalles de cómo contactar contigo directamente.
- 3- Modelo y matricula de tu coche y lugar donde lo vas aparcar.
- 4- Explícale la ruta sobre mapa y déjale el *track* si es posible.
- 5- Déjale los lugares de pernocta durante el itinerario.
- 6- Si vas en grupo, dale los detalles de éste.

Y sólo regresar avisa a la persona de contacto que ya has llegado y estas bien.

RECUERDA EN LA MONTAÑA TÚ ERES EL MAYOR RESPONSABLE DE TU SEGURIDAD.

¡PON ATENCIÓN! PREPÁRATE, PLANIFICA Y DIVIÉRTETE



José Ignacio Amat Segura "Rizos"
Responsable de comunicación del Comité de seguridad FEDME
Dibujos de Jorge Delgado