Prevención en montaña = planificación + previsión

Con relativa frecuencia la Oficina de Atención al Ciudadano o los Puestos de la Guardia Civil reciben solicitudes de información sobre cuáles han de ser las actuaciones preventivas que debemos llevar a cabo para evitar accidentes en montaña. En muy pocas ocasiones los accidentes se deben a hechos fortuitos ajenos a nuestra actuación; por eso debemos de tener en cuenta una serie de conceptos que nos ayudarán a ser más prudentes.

Teniente **FERNANDO RIVERO DÍAZ**
Servicio de Montaña de la Guardia Civil

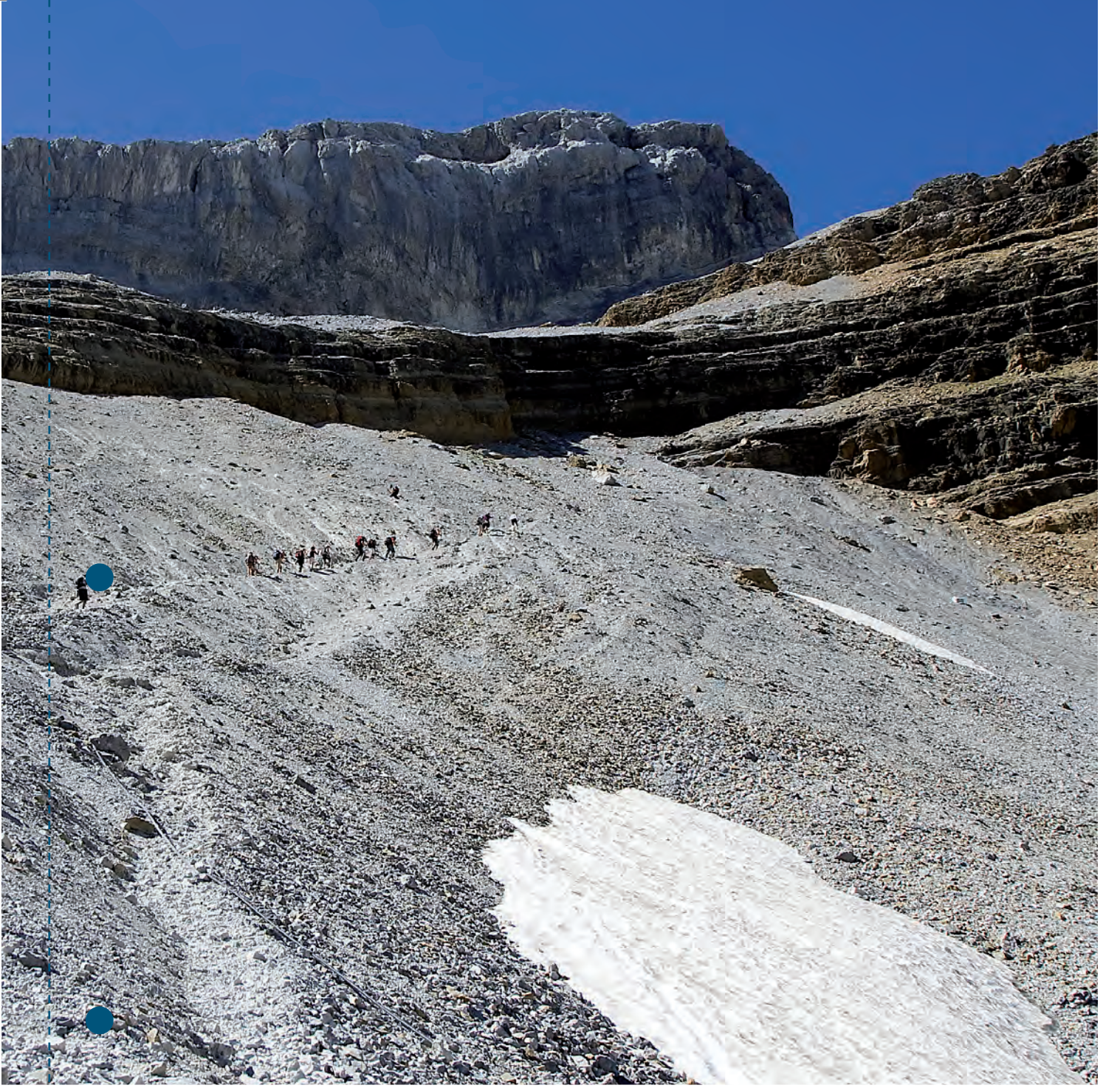
La prevención de los accidentes en montaña o barrancos se basa en dos conceptos fundamentales: por un lado la planificación de la actividad que vamos a realizar y por otro, la previsión de posibles incidencias, no planeadas, que nos puedan surgir durante el desarrollo de dicha actividad.

La planificación comprende: la información, además de la selección del material y vestuario, la predicción meteorológica y el cálculo de horarios.

INFORMACIÓN. Antes de emprender cualquier actividad debemos planificarla correctamente: obteniendo toda la información sobre el recorrido, vía de escalada o barranco. Durante el desarrollo llevaremos un plano, la reseña de la escalada o del barranco con el fin de saber, en todo momento dónde estamos, las vías de escape de las que disponemos o los puntos en los que podremos obtener agua. Si descendemos un barranco con presas de agua debemos informarnos sobre el horario de apertura de las mismas.

Debemos de ser conscientes de cuáles son nuestras posibilidades y la de nuestros compañeros a la hora de elegir una actividad y optaremos por aquellas que estén acordes con nuestro nivel físico y técnico.

MATERIAL Y VESTUARIO. Dentro de la información que debemos recopilar estará la del material adecuado y, por supuesto, debemos tener claro cómo utilizarlo. Llevaremos calzado apropiado; casco en las actividades que sea necesario e incluso ropa de abrigo en verano y una manta térmica reflectante. Aunque la actividad no sea técnica, no está de más llevar como material de grupo un cordino de unos 20 o 30 metros y otros más cortos para hacerse un arnés de circunstancias, así como un par de mosquetones. Dentro de los barrancos llevaremos siempre la parte superior del neopreno, pues



la temperatura puede descender bruscamente y costará recuperar el calor corporal, también nos evitará abrasiones con la roca.

El teléfono móvil es un elemento que debe acompañarnos siempre. En actividades con agua debe ir impermeabilizado dentro de un bidón o bolsa estanca.

PREDICCIÓN METEOROLÓGICA. Obtendremos la más reciente y de carácter oficial. Podemos contrastar la información de varias fuentes. En los casos de predicción del riesgo de aludes es importante una información lo más local posible. La predicción de tormentas en las cuencas de captación de aguas de los barrancos es fundamental para planificar la actividad. Si nos sorprende una crecida por tormenta entre dos vías de escape buscaremos un punto alto donde resguardarnos. El nivel de las aguas vuelve a recuperarse con la misma rapidez que aumentó una vez finaliza el fenómeno meteorológico que lo produjo. Hay que tener paciencia y no movernos del lugar seguro que hayamos encontrado.

HORARIOS. Casi siempre a quien madruga Dios le ayuda y es una máxima que en montaña debemos de tener en cuenta. Cuanto más tiempo de luz tengamos a nuestra disposición mejor podremos afrontar cualquier incidencia que nos ocurra. Por ello debemos empezar temprano las actividades y hay que dejar un margen de tiempo suficiente con respecto al horario previsto. Calcularemos el tiempo de marcha del componente del grupo más lento y añadiremos un 20 por ciento más de tiempo. No está de más dejar a alguien conocido la reseña de nuestra actividad o itinerario. Nuestros compañeros de los GREIM han conseguido saber la actividad que realizaba un desaparecido a través de su Facebook y eso ha facilitado su localización.

Un aspecto importante en la planificación es también la elección de los compañeros de actividad. Para empezar debemos matizar que en montaña o barrancos el grupo mínimo con el que nos moveremos será de tres personas. Si tenemos garantía de que puede haber cobertura de móvil en todo el recorrido incluso podríamos reducirlo a dos personas. En el caso de necesitar dar aviso por accidente y tener que desplazarnos del lugar en que nos encontramos, el herido siempre debe de quedar acompañado por uno de los miembros del grupo.

A la hora de elegir a los compañeros nos informaremos de su nivel físico y técnico. Cada vez más se da

la circunstancia de formarse cordadas de escalada por medio de foros de Internet sin conocerse entre ellos hasta que llegan a pie de vía. En ocasiones, la vida de unos depende de la preparación de los otros y en eso se basa ese espíritu de compañerismo que debe imperar entre los montañeros.

PREVISIÓN. La actividad en montaña no está exenta de riesgos. Si adoptamos todas las medidas de planificación posibles reduciremos considerablemente la posibilidad de que ocurra un accidente. Aún así un momento de falta de atención o un hecho ajeno a nuestra voluntad puede ser la causa de que ocurra una fatalidad, por lo que debemos de estar preparados para afrontarla. La previsión reducirá las consecuencias del accidente y muchas veces empieza mucho tiempo antes de la actividad, recibiéndose formación en primeros auxilios o en autosocorro.

La primera máxima que debemos de tener en cuenta es la de que "hay que sobrevivir con los medios disponibles hasta que llegue el equipo de rescate". Hemos de saber que si por algo nos atrae la montaña es por el distanciamiento que nos proporciona de la vida ajetreada de la ciudad y eso supone también una mayor dificultad para llegar a los lugares del accidente. A pesar de que los medios aéreos han facilitado considerablemente los tiempos de reacción, la ayuda no llega de inmediato. Por ello siempre debemos llevar con nosotros un material extra que afortunadamente no nos hará falta en un 99% de nuestras salidas, pero que podemos lamentar no llevar en nuestra mochila si a nosotros o a nuestro compañero nos ocurriese algo.

El material adicional que debemos llevar es una tarea de grupo, con lo que en la planificación de la actividad debemos asegurarnos de quién se hace cargo de cada cosa.

El chaleco reflectante que llevamos en el vehículo para poder ser vistos en el caso de que suframos una avería nos vendrá muy bien para poder ser localizados por el helicóptero. Desde la aeronave no es tan fácil diferenciar al que solicita auxilio del que saluda.

Una linterna frontal o una manta térmica reflectante son también elementos que no deben faltar en nuestro equipo individual junto con ropa interior térmica metida en una bolsa de plástico.

En los barrancos llevaremos una cuerda auxiliar como mínimo igual de larga que el rápel de más distancia.

SERVICIO DE GUÍAS. En España no existe una cultura de contratación de guías para las actividades en montaña o en el medio natural. Sin embargo, cuando no tenemos experiencia suficiente o la actividad seleccionada excede de las capacidades del grupo la manera más segura de realizarlas es con la contratación de un servicio de Guías, profesionales en la gestión del riesgo y que además de encargarse de la planificación y de la previsión te enseñarán a disfrutar del deporte y a conocer el medio.■