



# SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

## LOS ACCIDENTES EN LA MONTAÑA

### ESTADÍSTICA DE RESCATES POR ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL EN LAS ILLES BALEARS

ACTIVIDAD	SENDERISMO	BARRANQUISMO	ESCALADA	BTT	ESPELEOLOGÍA	PARAPENTE
PORCENTAJE DE LOS RESCATES	55 - 60 %	25 - 30 %	5%	2%	2%	1%
CAUSAS DEL RESCATE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Tropiezos</li> <li>•Caídas</li> <li>•Extravío</li> <li>•Problemas físicos</li> <li>•Meteorología</li> <li>•Enriscamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Falta de preparación física</li> <li>•Fallo en la predicción meteorológica</li> <li>•Salto de pozas con agua</li> <li>•Extravío</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Enriscamiento</li> <li>•Caída en escalada</li> <li>•Mal uso del material</li> <li>•Falta de formación.</li> <li>•Rotura de anclajes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caídas</li> <li>•Extravío</li> <li>•Problemas físicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caídas</li> <li>•Extravío</li> <li>•Problemas físicos</li> <li>•Rotura de anclajes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caídas</li> </ul>
PRECURSORES DEL ACCIDENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hechos fortuitos</li> <li>•Falta de formación e información</li> <li>•Falta de preparación física</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades</li> <li>•No consultar la predicción meteorológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hechos fortuitos</li> <li>•Falta de formación e información</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades</li> <li>•Fallo en la predicción meteorológica</li> <li>•Material inadecuado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hechos fortuitos</li> <li>•Falta de formación e información</li> <li>•Falta de preparación física.</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Falta de preparación física.</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades.</li> <li>•Fallo en la predicción meteorológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Hechos fortuitos</li> <li>•Falta de formación e información</li> <li>•Falta de preparación física.</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Falta de formación e información</li> <li>•Sobrestimación de las posibilidades</li> <li>•Fallo en la predicción meteorológica</li> </ul>



# SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

## CONSEJOS GENERALES PARA EVITAR ACCIDENTES EN LA MONTAÑA

### ANTES DE SALIR:

- Planifica tu actividad con información. (Libros, mapas, internet, etc.)
- Procura conocer con antelación el medio en el que te vas a mover.
- Infórmate de las condiciones meteorológicas.
- Deja dicho donde vas.
- No empieces tarde.
- No vayas nunca solo a la montaña. (Mínimo tres personas)

### EVALÚATE A TI MISMO:

- No sobrestimes tus posibilidades.
- Elige una actividad acorde con tu nivel físico.
- Si tu estado anímico no es el más adecuado, no emprendas actividades de cierta complejidad técnica.
- Mantén una preparación física adecuada.
- Si no estás seguro, contrata a un guía profesional.

### Y RECUERDA:

- Llevar el equipo adecuado y saber cómo utilizarlo.
- Incluye en tu equipo una linterna, un impermeable y una manta térmica aunque haga buen tiempo.
- Puedes federarte en algún club de montaña. Obtendrás conocimientos sobre cómo moverte en el medio.
- Obtén conocimientos sobre primeros auxilios.



# SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

## RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN BARRANCOS

### ANTES DE SALIR:

- Lleva reseñas del torrente que vas a hacer.
- Identifica correctamente las vías de escape para caso de accidente o crecida.
- Infórmate de las condiciones meteorológicas.
- Cuidado con las presas. Infórmate de las horas de apertura.
- En los barrancos no hay cobertura de móviles, por lo que la actividad debes hacerla con al menos tres personas.

### REVISA TU EQUIPO:

- Utiliza neopreno en los barrancos con agua.
- Lleva calzado adecuado, saca, casco, arnés, cabos de anclaje y descensor. No olvides una navaja y un silbato.
- La cuerda debe tener una longitud igual al doble del rápel de mayor desnivel que tenga el barranco.
- Ten siempre una cuerda auxiliar en la saca para situaciones de auxilio.
- Debes llevar material para equipar por si tienes que montar una reunión (burilador, spits, etc.).

### Y RECUERDA:

- Comprueba los puntos de anclaje antes de rapelar.
- No saltes a pozas de agua sin asegurarte de que no hay obstáculos. Para ello, el primero siempre debe rapelar.
- Establecer un código de señales para comunicarse en caso de mucho ruido por el agua.
- En caso de accidente, mientras uno de los compañeros sale a dar aviso, el otro auxilia al accidentado.



## SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

# CÓMO PLANIFICAR NUESTRA SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

- 1- Conocer el medio donde nos vamos a mover.
- 2- Conocer y reconocer la ruta.
  - a) Información de la ruta o actividad a realizar (libros, mapas, internet, etc.)
  - b) Identificar los peligros objetivos y subjetivos.
  - c) Evaluar la dificultad del recorrido. ¿Es adecuado a nuestro nivel físico y técnico?
  - d) Vías de escape.
  - e) Desnivel máximo del recorrido.
  - f) Horario previsto.
  - g) Zonas con cobertura de móvil.
  - h) Fuentes de agua.
- 3- Revisar el material necesario para realizar la actividad.
- 4- ¿Quién nos guía, tiene formación, experiencia y responsabilidad?
- 4- Meteorología prevista. Consultarla horas antes de iniciar la actividad.





**SEGURIDAD EN LA MONTAÑA**

## PAUTAS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE (I)

**1-CONDUCTA P.A.S. (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER).**

**2-DAR AVISO AL 112 O A LOS GRUPOS DE RESCATE CON LOS SIGUENTES DATOS:**

- QUÉ HA OCURRIDO
- CUÁNDO HA OCURRIDO
- DÓNDE HA OCURRIDO
- ESTADO EN QUE SE ENCUENTRA LA VÍCTIMA.
- LOCALIZACIÓN LO MÁS EXACTA POSIBLE DEL LUGAR.
- CONDICIONES METEOROLÓGICAS DE LA ZONA.
- PERSONAL DISPONIBLE EN LA ZONA PARA AYUDAR.
- MATERIAL DEL QUE SE DISPONE.
- FACILITA VARIOS TELÉFONOS DE LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN LA ZONA DEL ACCIDENTE Y ESTÉN CON EL ACCIDENTADO.

**3- SI SE VA A HACER USO DEL HELICÓPTERO, LIMPIA LA ZONA DE OBJETOS QUE PUEDAN SALIR PROYECTADOS O ENGANCHARSE CON LOS ROTORES.**





# SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

## PAUTAS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE (II)

### SEÑALES CON EL HELICÓPTERO:



**YES (Sí necesito ayuda).**



**NO (No necesito ayuda).**

### ZONAS DE SEGURIDAD Y DE PELIGRO EN TORNO A UN HELICÓPTERO:

