Consejos para moverse por la montaña con seguridad

La práctica de los deportes de montaña es una de tantas actividades lúdicas con las que podemos disfrutar en nuestro tiempo de ocio. Sin embargo no debemos olvidar que estas actividades no están exentas de riesgo y para evitar accidentes debemos observar una serie de prevenciones. Ten en cuenta que la mayor parte de los accidentes se deben a fallos humanos y un porcentaje muy pequeño a hechos fortuitos ajenos a la actuación de la víctima.

Consejos para prevenir accidentes o mitigarlos

- **Planifica tu actividad** con información adecuada (mapas, libros, reseñas, etc…)
- **Procura conocer con antelación el medio** en que te vas a mover. Si es la primera vez que lo haces contrata un guía o hazte acompañar por alguien más experto.
- **Procura no ir solo a la montaña**. El grupo mínimo aconsejable es de tres componentes. En caso de accidente mientras uno acompaña al accidentado el otro va a buscar ayuda.
- **No empieces la actividad tarde y planifica el horario** con un margen de seguridad adecuado al más lento del grupo.
- **Deja dicho dónde vas** y los detalles de tu actividad a alguien cercano
- **Infórmate de la predicción meteorológica**
- **Asegúrate de que llevas un equipo adecuado** a la actividad que realizas y procura mantenerlo siempre en buenas condiciones.
- **No sobrestimes tus posibilidades**. Elige una actividad acorde con tu nivel físico y técnico.
- **Fedérate** en alguno de los clubes de montaña en los que **obtendrás conocimientos** sobre cómo moverte en el medio y técnicas **para aumentar tu seguridad**.
- **Obtén conocimientos en primeros auxilios**.
- **Si tu estado anímico no es el más adecuado** o no estás predispuesto, no emprendas actividades de cierta complejidad técnica.
- **Mantén la preparación física adecuada**.
- Incluye siempre en tu equipo **una linterna, impermeable, un chaleco reflectante y manta térmica,** aunque esté anunciado buen tiempo y no tengas previsto finalizar de noche.
- **Lleva teléfono móvil** y comprueba que la **batería** está **totalmente cargada** antes de iniciar la actividad. Si tienes licencia puedes llevar también una emisora conectada a la red REMER (146,175 Mhzs) en la que funcionan la mayor parte de los refugios de montaña.

Consejos para la práctica del barranquismo

Desde la década de los 90 la práctica del barranquismo en España ha tenido un notable auge, siendo actualmente unas de las actividades más practicadas en época estival y que más accidentes provoca, la mayor parte de las veces debido a que no se toman una serie de precauciones básicas.

Un barranco no es un parque acuático con todas las medidas de seguridad exigidas a la empresa explotadora y éstas las debemos de aplicar nosotros mismos para evitar accidentes.

- Es fundamental contar con una **predicción meteorológica** fiable para evitar crecidas inesperadas.
- Lleva contigo siempre **una reseña del barranco e identifica correctamente las vías de escape** para caso de accidente o crecidas.
- En el caso de que existan presas de contención de agua en la parte superior del barranco infórmate de las horas de apertura.
- **En los barrancos no suele existir cobertura de móvil** con lo que la máxima de que el grupo no debe de estar compuesto por menos de tres personas es fundamental. Mientras uno acompaña y auxilia al herido en caso de accidente otro sale a dar la voz de alarma.
- **Utiliza ropa isotérmica** (neopreno) y lleva siempre contigo la parte superior del traje incluso en verano. En el agua siempre la llevaremos puesta para evitar un descenso de la temperatura corporal y las abrasiones que provoca la roca.
- **Lleva calzado adecuado**, saca, casco, arnés, cabos de anclaje y descensor además de navaja y silbato. En un bidón estanco llevaremos el teléfono móvil con la pila cargada al máximo y una manta térmica.

- **Llevaremos tres cuerdas** que tendrán como mínimo un largo igual al del rápel más largo que tenga el barranco. Una de ellas nos servirá de cuerda auxiliar para casos de emergencia y la llevaremos en la saca.
- **Comprobar los puntos de anclaje antes de rapelar**. Si es principio de temporada o el barranco está muy poco transitado es conveniente llevar un burilador y spits con chapas por si hay que reforzar alguna instalación o sustituir anclajes deteriorados.
- **No saltar a pozas de agua sin asegurarse de que no hay obstáculos o corrientes peligrosas**. Para ello el primero siempre debe rapelar y comprobar las condiciones de la poza.
- **Establecer un código de señales** entre los miembros del grupo para comunicarse entre el ruido que se forma con la corriente de agua.

Consejos en caso de accidente

Si a pesar de todos estos consejos, **finalmente se produce un accidente**, es importante cuando se da aviso al Grupo de Rescate comunicar los siguientes datos:

- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Cuándo ha ocurrido?
- ¿Dónde ha ocurrido?
- Estado en que se encuentra la victima
- Localización lo más exacta posible del lugar.
- Meteorología de la zona.
- Personal disponible para ayudar al Grupo de Rescate.
- Material de que se dispone.
- Facilita todos los teléfonos del personal que se encuentra con la victima para contactar.

Resguarda a la victima y proporciónale los primeros auxilios.

Si se va a hacer uso del helicóptero, limpia la zona de objetos que puedan salir volando y engancharse al rotor, el material que llevamos con nosotros, bien sean esquíes, bastones, cuerdas, mochilas, etc… debe de estar en todo momento a nuestro alcance, sujeto y ordenado.

Si no estás seguro pero quieres realizar la actividad contrata a un guía profesional.

Prevenciones y actuaciones en caso de accidente