

SEGURIDAD GENERAL Y COMPORTAMIENTO EN MONTAÑA

1.- Consejos Generales de Seguridad.

1.- Antes de iniciar una salida nunca tomes alcohol o cualquier otra sustancia que te impida mantener tu mente completamente despejada. La bota de vino y demás no es compatible con el montañismo y alpinismo, aunque en algunas personas esté ya muy arraigada.

2.- Nunca te precipites en montaña y menos aún en zonas expuestas y/o comprometidas, piensa siempre y estate completamente seguro del siguiente paso que vas a dar. Nunca llegues a la extenuación, descansa si es necesario. Mantén siempre tu mente despejada para poder pensar con claridad.

3.- Aprende siempre a renunciar. Si te encuentras con un paso comprometido para el que no estás preparado, ya sea física, técnica o psicológicamente, lo mejor y de más sentido común es dar media vuelta y volver en otra ocasión, cuando ya se esté preparado en todos los sentidos. Nunca seas un temerario y nunca te hagas el valiente en la montaña.

4.- Elige siempre tu ascensión, excursión y/o ruta de acuerdo con tu nivel físico y técnico. No sobrevalores nunca tus fuerzas.

5.- Planifica tu ruta teniendo siempre en cuenta las horas de luz disponibles, poniendo especial cuidado en invierno donde dichas horas se reducen. Procura madrugar para aprovecharlas al máximo.

6.- Consulta, durante los días anteriores y en todas las fuentes posibles, la meteorología esperada para la zona y día en la que vas a realizar tu salida.

7.- Al principio, y hasta que cojas la debida experiencia y conocimiento técnico, procura unirte a compañeros experimentados.

8.- Informa de tu ruta, a dónde vas y a qué hora piensas volver, a tu familia o en su defecto a amigos o en el último puesto de la Guardia Civil o en el último refugio de montaña por donde pases.

9.- Lleva siempre el equipo suficiente como para afrontar la ascensión y/o ruta planeada teniendo siempre en cuenta la meteorología esperada. Más vale pasarse de equipo que después echarlo en falta.

10.- Ten siempre presente que en la montaña se producen, sobre todo en determinadas épocas del año, cambios bruscos y rápidos en las condiciones meteorológicas.

11.- Ten siempre en cuenta que la ruta y/o ascensión no termina al hacer cumbre sino que acaba cuando volvemos al punto de inicio o al lugar planeado. Por ello debes siempre guardar las fuerzas necesarias para afrontar el regreso o descenso logrando mantener así la debida concentración. Muchos accidentes en montaña se producen durante los descensos cuando la persona se relaja y pierde la concentración o cuando va justito de fuerzas.

12.- Lleva siempre comida ligera y energética de rápida asimilación así como bebida suficiente para toda la ruta. Infórmate siempre de la posibilidad de abastecerte de agua durante una ruta y/o ascensión.

2.- Comportamiento en Montaña.

1.- El comportamiento de un montañero debe ser siempre ejemplar, tanto con el entorno como con el resto de personas. La educación, respeto y la predisposición a prestar ayuda siempre han estado relacionados con el montañismo, son sus signos de identidad. Actúa siempre de modo que transmitas una buena imagen del montañismo.

2.- Nunca rompas la paz y el silencio existente en la montaña. Alza la voz (grita) sólo para pedir ayuda o para avisar a otros de un peligro.

3.- Nunca arrojes piedras en montaña, podría haber alguien escalando por un corredor, ladera o pared y causarle un grave accidente.

4.- Nunca molestes a la fauna existente. Si te encuentras animales en un sendero espera a que se aparten debido a tu presencia o haz un movimiento con tu brazo, nunca los grites. Si en una pared te encuentras con un nido lleno de huevos o polluelos nunca los toques o la madre los abandonará, mejor esquivarlo con el mayor de los cuidados y no volver por allí hasta pasada la temporada de nidificación.

5.- Nunca dañes la flora existente. La flora de montaña es realmente delicada y tarda muchos años en regenerarse, sobre todo los endemismos y especies en extinción de cada zona.

6.- Respeta siempre las costumbres, formas de vida y propiedades de los lugareños. No dañes ni intervengas en ninguna de ellas. Cierra todas las puertas que tengas que abrir en tu progresión por sendas y senderos.

7.- Mantén siempre la montaña limpia. Nunca tires desperdicios, llévatelos a casa o dépositalos en los lugares establecidos

EQUIPO RECOMENDADO

Te dejamos algunas recomendaciones para tu equipación en las actividades.

Prendas de abrigo en función de la meteorología, chaqueta impermeable o chubasquero, botas de montaña (no recomendamos estrenarlas el día de la actividad), crema protectora solar, gafas de sol, guantes, agua (1,5 litros mínimo), comida energética (dulces, fruta, glucosa...), botiquín personal (incluyendo medicación de uso personal si fuera necesaria, ej.: alergias, asma...), bastones (te ayudarán a descargar las rodillas)

Es también aconsejable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se deja en el maletero del coche, por si fuera necesario cambiarse. Así como calzado y calcetines de repuesto, para cambiarse las botas antes de subir al coche y no ensuciarle, nuestros compañeros y nuestros pies lo agradecerán.