

LA EXCURSIÓN EMPIEZA EN CASA

Antes de salir, prepara concienzudamente el equipaje:

- Mapas, croquis, libros de guía, etc.
- Brújula.
- Material adecuado a la actividad que se va a realizar.
- Ropa adecuada, especialmente para frío y agua, aunque al inicio de la excursión las condiciones meteorológicas fueran excelentes y luciera el sol.
- Es aconsejable incluir en el equipo una manta térmica.
- Avituallamiento que incluya un discreto exceso de alimentos ricos en calorías, como frutos secos, chocolate, alimentos energéticos.
- Agua, o bebida caliente en invierno.
- Linterna frontal u otro tipo de iluminación y pilas de repuesto.
- Teléfono móvil con las baterías cargadas.
- Aplicación gratuita **My112** descargada en el móvil, disponible en IOS y ANDROID.
- Gafas de sol tanto en verano como en invierno, para evitar lesiones en la vista.
- Crema de protección solar.
- Un pequeño botiquín.
- Es recomendable llevar GPS. Aún así, contar siempre con brújula y mapa.
- Planifica la ruta y los tiempos.



Recaba información previa sobre:

- Previsiones meteorológicas.
- Localización de refugios y cabañas próximos a la ruta.
- Estado de los caminos y veredas por los que vayas a transitar.
- Estudia con detenimiento y detalle el mapa de la zona.
- Busca y memoriza puntos de referencia significativos de la zona (una cruz, un poste metálico, una choza, una poza, una fuente, lugares destacados, etc).



EN CASO DE EMERGENCIA....

My 112

- Aplicación integrada en el Centro 112 de la Comunidad de Madrid
- Proceso de localización precisa mediante las coordenadas desde donde se está realizando la llamada.
- Llamada inmediata con precisión de 25 metros.
- Auto marcación trascurridos 5 segundos.
- Mejora de la localización (gps, wifi o network).
- Envío de posiciones periódico.

Aviso Masivo

My112 permite recibir alertas sobre emergencias que puedan afectarnos. Todos los teléfonos con la aplicación **My112** descargada que se encuentren en la zona de alerta son notificados así como todos aquellos que entren en la zona afectada durante el periodo de activación del aviso.

Pulsando sobre un aviso, se accede a la vista del mapa donde se puede observar geográficamente el área afectada por el aviso, así como la posición del ciudadano respecto al mismo.

El tipo de situaciones en los que se puede emplear incluye desde inclemencias invernales o fenómenos meteorológicos adversos, como acontecimientos que puedan alterar la vida ordinaria de los ciudadanos.

SIERRA Y SEGURIDAD

CONSEJOS QUE NO TE DEBES PERDER EN LA MONTAÑA

Antes de salir prepárate, infórmate,
revisa tu equipo y sé prudente.

Es de vital importancia



El tiempo

- Infórmate de las condiciones meteorológicas
- Si al inicio de la excursión las condiciones o previsiones meteorológicas no son favorables (niebla, ventisca, tormenta, etc.), desiste de la actividad y déjalo para otro momento.
- En época invernal, infórmate sobre el nivel de riesgos de aludes y de las zonas de mayor riesgo que debes evitar.

Recuerda los principios de la orientación:

- El sol sale por el este y se pone por el oeste.
- Una varilla clavada en el suelo proyecta una sombra hacia el norte a mediodía.
- Por la noche, la Estrella Polar indica el norte.
- La nieve y el hielo desaparecen antes en la zona sur de las laderas.

Mejor en grupo.

- Es recomendable ir en grupo, a ser posible con un mínimo de tres personas.
- Los integrantes de un grupo nunca se deben separar ante situaciones adversas (niebla, ventisca, tormenta, etc.).
- Sólo en caso de que hubiera heridos, es recomendable dividir el grupo para que unos busquen ayuda mientras otros asisten al herido.
- El nivel de dificultad de la ruta a seguir debe ajustarse a la preparación física y experiencia de los participantes. Recuerda que el grupo es tan fuerte como el más débil de sus componentes.
- Deja aviso siempre de la ruta que vas a hacer y la hora estimada de regreso a familiares, amigos o en lugares cercanos (bares, refugios, lugares de reunión de montañeros, etc.).
- Elige las primeras horas del día y evita las horas de la tarde y la noche. Calcula el regreso al menos dos horas antes de la puesta de sol con el fin de contar con un margen de luz solar suficiente como para solventar incidentes imprevistos. Ten en cuenta que en invierno los días son muy cortos.
- Dosifica los alimentos. Beber agua a menudo. Prevé reserva de agua y comida para hacer frente a posibles imprevistos.
- Dosifica las fuerzas. Descansa durante la excursión tantas veces como necesites para no llegar al agotamiento.

- Profesores, monitores, padres: Si vas acompañando a menores, sé responsable: arriesga menos, planifica más.
- Si necesitas llamar por el teléfono móvil, piensa lo que vas a decir antes de llamar. Con ello, economizas batería y tu mensaje será más claro.
- Cuando llames pidiendo auxilio al **112**, tus primeras palabras deben ser para dar lo más exactamente posible tu posición. A continuación, el resto del mensaje.

En caso de lesión, se debe inmovilizar al lesionado y mantenerlo bien abrigado.

- Señalar el lugar para facilitar la localización.
 - Es recomendable que no ingiera comida ni medicamentos.
 - Si el herido estuviera inconsciente, recostarle sobre un lateral, con la cara hacia abajo, para evitar que se pueda asfixiar con su propia lengua.
 - Evita aproximarte a los precipicios y a las pendientes pronunciadas.
- Si a pesar de todo te sorprende la noche en la montaña y estás desorientado:
- Siempre descender. Cuanto más abajo estés, más favorables serán las condiciones meteorológicas.
 - Si encuentras cualquier tipo de refugio (cabañas, cuevas, oquedades de las rocas al abrigo de las inclemencias del tiempo, etc.) pasa la noche en él.
 - Refúgiate bajo un árbol salvo en tormentas con descarga eléctrica.

