

PRECAUCIONES ANTE LOS PELIGROS DE LA MONTAÑA

- 1.- Las MONTAÑAS, la vida al aire libre, el contacto con la naturaleza son muy atractivos y su afición entre la juventud es digna de todo elogio, pero en la montaña, alejados de la protección de la sociedad, se debe saber bien lo que hay que hacer y lo que hay que evitar.
- 2.- Escoja bien sus excursiones, no improvise recorridos. Elija la zona adecuada. No sobre valore sus fuerzas, únase a compañeros experimentados. Nunca salga solo.
- 3.- Prepárese físicamente para el esfuerzo, entrenándose de forma paulatina, con excursiones más largas cada vez y por terreno más abrupto.
- 4.- El conocimiento de la montaña y su técnica sólo se adquieren con un largo y prudente aprendizaje, asistiendo a cursillos con expertos. No intente aprender por su cuenta.
- 5.- En su preparación no olvide instruirse en las técnicas de primeros auxilios. Lleve siempre un botiquín de emergencia.
- 6.- Los peores enemigos los va a encontrar en la falta de entrenamiento, falta de alimento en el momento adecuado, cansancio, exceso de calor, frío y humedad. Evite riesgos inútiles.
- 7.- Deje dicho a dónde va y cuándo vuelve a su familia, a sus amigos, a la Guardia Civil o al Ayuntamiento del último pueblo.
- 8.- Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en las montañas. Infórmese previamente del pronóstico meteorológico. Si las condiciones no son favorables, abandone la ascensión a la montaña.
- 9.- Lleve siempre equipo suficiente y adecuado al tipo de excursión. En invierno asesórese bien, lo fácil puede volverse repentinamente difícil y peligroso.
- 10.- No tenga prisa en las montañas ni llegue nunca a la extenuación. Efectúe cortos descansos en lugares abrigados. Si no sube hoy, ya subirá mañana; si se cae, es probable que ya no suba nunca. Aproveche la luz del día y evite avanzar de noche. Partir y volver temprano y saber renunciar son sinónimos de seguridad.

- 11.- No improvise recorridos. Es importante que fije puntos de referencia para el retorno.
- 12.- En caso de sorprenderle una nevada en la montaña no debe abandonar los lugares seguros: refugios, cabañas, etc. salvo por necesidad; en todo caso, si toma la decisión de abandonarlo, indique mediante nota escrita su identificación, fecha y hora en que realiza la salida y lugar al que se dirige. Antes de salir estudie detenidamente el itinerario.
- 13.- Evite siempre las zonas expuestas a aludes. En caso de travesías peligrosas, efectúelas por las zonas más altas posibles. Intente subir y bajar por las líneas de máxima pendiente.
- 14.- En zonas fáciles también hay peligro: no abandone su seguridad. Son los mejores los que mejor se aseguran. ¡Atención al rapel!
- 15.- Lleve siempre comida ligera. Desconfíe de comer en el campo aquellos productos que desconoce (setas, hierbas, etc.).
- 16.- Al acampar busque un lugar protegido del viento, en terreno elevado que no corra riesgo de inundación y que se encuentre a salvo de avalanchas y desprendimiento de piedras.
- 17.- Ante la mordedura o picadura de un animal que se sospeche venenoso, coloque una ligadura o torniquete entre la herida y el corazón, desinfecte la herida y aplíquelo frío local. Tenga en cuenta que un torniquete no puede estar puesto más de dos horas y no debe aflojarse una vez colocado. Evite la fatiga y excitación del afectado y trasládalo urgentemente a un centro hospitalario. Intente identificar lo más posible el animal que originó la picadura o mordedura.
- 18.- En caso de accidente, avise desde el lugar más próximo a los grupos de rescate o Guardia Civil. Si es posible, no deje solo al herido. Permanezca localizado para indicar a los equipos de rescate la situación del herido y, en su caso, para colaborar con ellos.
- 19.- Cuide la montaña, manténgala limpia. Recoja las basuras, cristales, etc. y déjelos en lugares apropiados o entiérrelos.
- 20.- Si tiene necesidad de encender fuego en un bosque, use hornillos para cocinar. Pero hágalo pequeño y protegido con piedras, en una zona sin arbolado, madera o pastos; mejor aún, en los

especialmente preparados para ello. Cuide personalmente de apagar el fuego y las brasas antes de alejarse.

21.- Las PLAYAS, RIOS y PANTANOS, pueden ser extremadamente peligrosas si no se utilizan con las debidas precauciones.

22.- Cruce los ríos de montaña sólo cuando haya visto un vado seguro. Hágalo calzado, nunca descalzado, por el peligro de heridas de corte o punzantes.

23.- Procure bañarse en zonas vigiladas. Si no sabe nadar, que nunca le cubra el agua. Tenga cuidado en lugares de fondo desconocido.

24.- Al introducirse en el agua hágalo poco a poco, de tal manera que su organismo se vaya adaptando al frío y vaya también reconociendo el fondo y las corrientes. No debe bañarse en período de digestión de las comidas.

25.- Los ríos suelen ser peligrosos; asegúrese de su profundidad y corrientes antes de bañarse, especialmente si no sabe nadar y, aún sabiendo, no intente nadar a contracorriente para salir por el mismo sitio por donde entró; puede agotarse y las consecuencias ser fatales; déjese llevar por la corriente intentando acercarse a una de las orillas.

26.- En algunos ríos regulados (con un embalse en su cabecera) pueden producirse oscilaciones en el nivel de las aguas por maniobras de desembalse; preste pues atención al aumento de nivel que, eventualmente, se produzca en las mismas y sitúese en la parte más alta de la ribera.

27.- No se bañe en el mar o en ríos cuando las condiciones no sean las adecuadas. Evite las aguas donde haya remolinos, corrientes, resaca y mar de fondo.

28.- Recuerde que los colchones neumáticos, colchonetas y barcas hinchables son peligrosas; pueden perder el aire y ser arrastrados por el viento y las corrientes al interior del mar.