

PRECAUCIONES ANTE LOS PELIGROS DE LA MONTAÑA.

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.

- **Escoja bien sus excursiones, no improvise recorridos.** Elija la zona adecuada. No sobrevalore sus fuerzas, únase a compañeros experimentados. **Nunca salga solo.**
- **Prepárese físicamente para el esfuerzo**, entrenándose de forma paulatina, con excursiones más largas cada vez y por terreno más abrupto.
- **El conocimiento de la montaña y su técnica** sólo se adquieren con un largo y prudente aprendizaje, asistiendo a cursos con expertos. No intente aprender por su cuenta.
- **En su preparación no olvide** instruirse en las técnicas de primeros auxilios. Lleve siempre un botiquín de emergencia.
- **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.
- **Deje dicho a dónde va y cuándo vuelve**, a su familia, a sus amigos, a la Guardia Civil o al Ayuntamiento del último pueblo.
- **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.
- **Lleve siempre equipo suficiente y adecuado** al tipo de excursión. En invierno asesórese bien, lo fácil puede volverse repentinamente difícil y peligroso.
- **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.
- **No improvise recorridos.** Es importante que fije puntos de referencia para el retorno.
- **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.
- **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.
- **En zonas fáciles** también hay peligro: no abandone su seguridad. Son los mejores los que mejor se aseguran. ! Atención al rapel!
- **Lleve siempre comida ligera.** Desconfíe de comer en el campo aquellos productos que desconoce (setas, hierbas, etc....)

- **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.
- **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.
- **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.
- **Cuide la montaña, manténgala limpia.** Recoja las basuras, cristales, etc., y dépositelos en lugares apropiados o entiérrelos.
- **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.**
- **Las PLAYAS, RIOS y PANTANOS,** pueden ser extremadamente peligrosas si no se utilizan con las debidas precauciones.
- **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.
- **Procure bañarse en zonas vigiladas.** Si no sabe nadar, que nunca le cubra el agua. Tenga cuidado en lugares de fondo desconocido.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- 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.