



NORMAS BASICAS EN MONTAÑA NIVAL

EQUIPO Y MATERIAL

El éxito de una salida a la montaña depende en buena medida de la calidad y el buen estado del equipo y material necesarios. Deberá ser el adecuado a la época y estar acorde con las características y dificultad de la actividad a realizar.

- NUNCA SALIR SOLOS** y dejar constancia de la ruta a realizar a familiares o amigos.
- NO ABANDONAR NUNCA LOS SENDEROS, CAMINOS O PISTAS FORESTALES.**
- NO SALIR SI NO ESTAIS ASEGURADOS** y si perteneces algún club, dejar constancia.

A continuación relacionamos una lista, de entre la cual, cada uno habrá de hacer su propia elección y considerar su equipo mínima obligatorio de acuerdo con la actividad a realizar. Selección de la que no deberá faltar ni sobrar lo imprescindible, aunque en ocasiones pueda no emplearse algún elemento.

Montaña nevada (Zona Invernal)

Para afrontar la montaña invernal debemos añadir a la lista del equipo general lo siguiente :

- Botas de montaña adecuadas para la nieve (Gore-tex o membrana), Polainas, Guantes tipo gore-tex o similar, Gorro de lana o similar, Bandana (Buff)
- Técnica 3 Capas: 1/ Ropa interior térmica (parte superior e inferior del cuerpo)
2/ Pantalón y Camiseta (Ropa de abrigo, tipo con forro polar)
3/ Parte superior e inferior impermeable.
- Gafas de ventisca o similar
- Teléfono móvil con batería 100%
- Track de la ruta a realizar descargado en móvil o sistema GPS
- Botiquín primeros Auxilios
- Crampones, Piolet, Arnés
- MANTA TERMICA (Siempre)

EN CASO DE ACCIDENTE

- Mantener la calma y aplicar primeros auxilios. Técnicas RCP
- Pensar en el punto de aviso más próximo (Refugio, Teléfono, etc.,) y modo de llegar a él.
- Si es posible, no dejar solo al herido. En caso contrario referenciar el punto para indicarlo, después, a los equipos de rescate.
- Una vez dado el aviso, permanecer perfectamente localizado, por si fuera necesario, colaborar en el rescate.
- En caso de necesitar auxilio, avisar personalmente, mediante radio-socorro de refugio o telefónicamente.

-Datos para solicitar la ayuda

Para una mejor y más rápida intervención de los grupos de socorro en caso de accidente será fundamental dar una serie de datos a la hora de solicitar la ayuda, como:

- Quién la solicita, datos personales y dirección
- Cuando a ocurrido el accidente, hora del día
- Donde está el accidentado, lugar exacto donde se encuentra la víctima según el mapa, coordenadas, características del terreno.
- Condiciones meteorológicas en el lugar de los hechos, visibilidad, etc.
- Nombre y demás datos de la víctima.
- Número de personas que pueden prestar ayuda en el lugar del accidente.

-Señales Internacionales de Socorro

Habitualmente se utilizan para solicitar ayuda especialmente aérea y responder a los tripulantes de helicópteros.



Sí, necesitamos ayuda



No, no necesitamos ayuda



Necesitamos ayuda



Necesitamos ayuda

-Normas de actuación con Helicóptero

Desde que el aviso de socorro llega a la Guardia Civil, se pone inmediatamente en marcha el plan de socorro, que incluye, normalmente, el empleo de helicópteros de rescate por lo que es interesante tener en cuenta las siguientes recomendaciones de seguridad:

- 1.- Buscar en las proximidades del accidente una zona que se considere apta para la toma (sensiblemente llana y despejada)
- 2.-Acondicionar esa zona
 - si hay nieve pisarla
 - no dejar objetos sueltos (mochilas, ropa, etc.) que puedan levantarse por el rebufo del helicóptero.
- 3.- A la llegada del helicóptero, hacer la señal de que se necesita ayuda y señalar el viento si se conoce la técnica.
- 4.- Cuando el helicóptero va a tomar tierra, permanecer agachados en el sector frontal del mismo, y mantenerse así hasta recibir instrucciones de la tripulación.
- 5.- En los movimientos cerca del helicóptero, no perder de vista los dos rotores (principal y de cola). Pues son muy peligrosos. Al aproximarse con esquís, llevarlos horizontales, nunca verticales, pues pueden tocar el rotor y provocar un accidente.
- 6.- Durante el despegue del helicóptero el personal que queda en tierra debe permanecer agachado en la misma posición que durante la toma.