

QUÉ PUNTOS SE DEBEN ABORDAR EN LA REUNIÓN PREVIA

Antes de cada salida es conveniente que los RESPONSABLES DE LA MISMA realicen una reunión previa al efecto de coordinar y repasar como mínimo los siguientes aspectos:

- Los objetivos que se pretenden con la actividad
- El nivel técnico y experiencia de los participantes
- Cualquier problema médico o información relevante que se deba conocer de los participantes
- Repasar la última información disponible y de la actividad: predicción meteorológica...
- Normas de seguridad.
- Responsabilidades de cada uno
- Los protocolos de actuación en caso de emergencia y teléfonos de contacto
- Posibles planes alternativos
- Distribuir y revisar el equipo complementario

CUÁL ES LA INFORMACIÓN MÍNIMA PREVIA QUE HAY QUE DAR A LOS PARTICIPANTES

La información mínima previa que debe recibir cada participante con la suficiente antelación antes del inicio de cualquier actividad debe ser clara, completa y veraz. Como norma general debería incluir los apartados siguientes:

- Descripción del tipo de actividad
- Lugar de la actividad
- Duración
- Nivel de dificultad y riesgos que implica
- Nivel técnico mínimo y forma física requerida
- Equipo mínimo necesario
- Normas de obligado cumplimiento
- Seguros y documentación necesarios

Concienciación en la seguridad	Algunas estrategias para reducir el riesgo en los grupos son las siguientes:	Dar posibilidad de elección
Implicar a todo el mundo		Actividades de dificultad progresiva
Conocer a los miembros del grupo		Desvelar los riesgos
Hacer reconocimientos previos		Controlar el equipo
Tener normas claras		Usar un adecuado estilo de liderazgo

QUÉ DEBE INCLUIR LA CHARLA DE SEGURIDAD

Cualquier actividad debe comenzar con una charla de seguridad donde los responsables deben dar los avisos pertinentes, y los participantes deben entender los riesgos posibles y el comportamiento que se espera de ellos; se recomienda incluir los siguientes puntos:

- Repaso de los riesgos posibles
- Normas de seguridad.
- Protocolos de emergencia
- Recomendaciones para la realización de la actividad

Un posible esquema que puede seguirse para realizar esta charla de seguridad es el siguiente:

1. Introducción

- Presentación del guía responsable y resto de miembros del equipo
- Explicar a los participantes la importancia de esta charla y de su papel para garantizar el correcto desarrollo de la misma
- Insistir en la necesidad de una comunicación asertiva.

2. Características de la actividad

- Presentar la actividad e informar de las condiciones del momento
- Informar y describir los posibles peligros
- Explicar y repasar el correcto uso del equipo
- Demostrar las técnicas de seguridad: auto detenciones, cruce de ríos...
- Explicar los procedimientos en caso de emergencia: qué hacer si alguien se pierde...

3. Responsabilidades de los participantes

- Explicar la exigencia física prevista
- Pedir a los participantes que manifiesten, si es preciso de forma individual y aparte, sus condiciones físicas o médicas que podrían afectar al
- Insistir en la responsabilidad de los participantes en actuar con diligencia y prestar atención
- Solicitar que notifiquen cualquier problema que tengan con l@s guías y manifiesten con sinceridad sus sensaciones.
- Recordar que no se deben ingerir alcohol ni drogas, previamente ni durante la actividad.

4. Resumen final

- Firmar si es necesario el formulario de autorización
- Preguntar si hay alguna pregunta adicional

Nombre de la etapa

Descripción

Duración de la actividad

¿Con cuántas personas voy?

Tipo de actividad

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Actividad laboral | <input type="checkbox"/> Escalada artificial | <input type="checkbox"/> Ferratas |
| <input type="checkbox"/> Actividades de Orientación | <input type="checkbox"/> Escalada de Alta Montaña | <input type="checkbox"/> Hípica |
| <input type="checkbox"/> Barranquismo | <input type="checkbox"/> Escalada en crestas | <input type="checkbox"/> Marcha nórdica |
| <input type="checkbox"/> Bicicleta de Montaña | <input type="checkbox"/> Escalada en escuela | <input type="checkbox"/> Micología |
| <input type="checkbox"/> Buceo/Espeleobuceo | <input type="checkbox"/> Escalada en hielo | <input type="checkbox"/> Piragüismo/Rafting |
| <input type="checkbox"/> Caza/Pesca | <input type="checkbox"/> Espeleología | <input type="checkbox"/> Prueba deportiva |
| <input type="checkbox"/> Circuito multiactividad | <input type="checkbox"/> Esquí de fondo | <input type="checkbox"/> Puenting/goming |
| <input type="checkbox"/> Deportes de vuelo | <input type="checkbox"/> Esquí de Montaña | <input type="checkbox"/> Rápel |
| <input type="checkbox"/> Dry Tooling | <input type="checkbox"/> Esquí de pista | <input type="checkbox"/> Raquetas |
| <input type="checkbox"/> Otro | <input type="checkbox"/> Esquí fuera de pista | <input type="checkbox"/> Senderismo |

Objetivos

Educativo

- Disfrutar del descubrimiento y la práctica de actividades en el medio natural.
- Disfrutar del descubrimiento y la práctica de actividades en el medio natural, participando activamente en su organización y desarrollo.
- Favorecer el desarrollo personal
- Incrementar el autoconocimiento, el autocontrol y la autoestima.
- Adquirir y consolidar hábitos de disciplina, orden, seguridad e higiene.
- Relacionarse con los demás (compañeros, monitores...) con respeto, colaboración y aceptación.
- Aprender a respetar normas, material e instalaciones
- Favorecer las relaciones interpersonales a través del trabajo en equipo, sin olvidar la importancia del trabajo individual, para la

Científico

- Participar en un programa de investigación científico
- Vivir una experiencia vital en un entorno natural y patrimonial
- Visitar lugares de interés de la mano de expertos
- Realizar excursiones y aprender del entorno natural y histórico
- Aprender a respetar y a querer la naturaleza y el patrimonio.

Deportivo

- Disfrutar de la práctica de actividad física.
- Mejorar la condición física.
- Superar retos en situaciones deportivas y tomar decisiones, tanto individualmente como en grupo.
- Aprender a valorar los efectos positivos de la práctica de actividad física para la salud integral de la persona.

Técnico

- Aprender a progresar con seguridad.
- Lograr desarrollar la prevención y autonomía del individuo en estos ambientes.
- Aprender a planificar y llevar a cabo una excursión.
- Instruir a los participantes en las técnicas y las tácticas básicas utilizando los equipamientos y materiales apropiados.
- Enseñar la utilización de equipamientos y materiales específicos.
- Realizar un recorrido o actividad de iniciación
- Realizar un recorrido o actividad de dificultad media
- Realizar un recorrido o actividad de alta dificultad
- Realizar un recorrido o actividad de muy alta dificultad

Ocio

- Divertirse y disfrutar en compañía de amigos y compañeros del tiempo de ocio.
- Fomentar las relaciones de amistad y compañerismo, trabajando y cultivando los valores que la convivencia en grupo favorece.

Otro

Nombre de la etapa

Fecha de la etapa

Itinerario de la etapa

Etapa alternativa

Información meteorológica dos días antes

<http://www.aemet.es/es/portada>

<https://www.meteoblue.com/es/>

Puntos críticos

Recuerda que estaría muy bien que todos los puntos que definas aquí los añadas al mapa.

- No existen puntos críticos
- Lugar en el itinerario con clara exposición a desprendimientos espontáneos de piedras, nieve o hielo
- Lugar en el itinerario con roca suelta y descompuesta, con exposición a desprendimientos de piedras provocados por
- Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un
- Existencia de pasos en que sea necesario el uso de las manos
- Paso de torrentes sin puente
- Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación
- Cruces de caminos o zonas de paso obligado con posibilidad de pérdida
- Zonas habituales de nieblas y sujetas a pérdidas de orientación
- Zonas habituales de caída de rayos
- Collados y cruces de vertiente
- Puntos de decisión
- Puntos de no retorno.
- Zonas sin cobertura telefónica
- Otro

Posibilidades de comunicación

Indica si conoces o no dónde hay cobertura de telefonía móvil o desde dónde se pueden realizar llamadas de emergencia. Estaría muy bien que señalaras esta información también en el mapa

- Datos de Cobertura desconocidos
- Cobertura para 112 en todo el recorrido
- Cobertura para 112 en parte del recorrido
- Sin cobertura en el recorrido
- Pasa por un refugio guardado
- Pasa con un refugio con Radiosocorro
- Otro

Nombre de la etapa

Fecha de la etapa

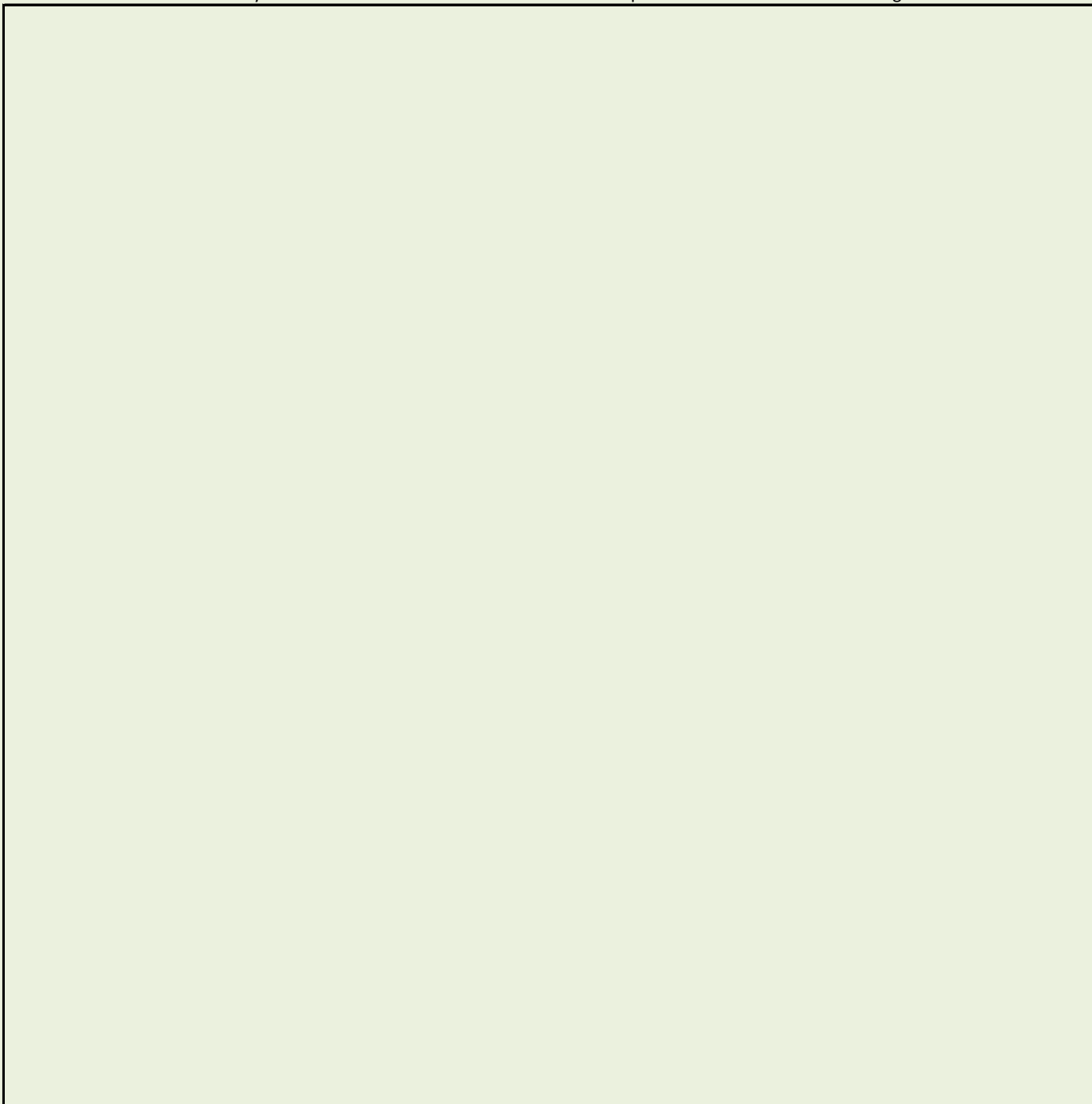
Itinerario de la etapa

¿Es una etapa alternativa?

MAPA DE LA ETAPA CON PERFIL Y MIDE

Recuerda que estaría muy bien que todos los puntos críticos los añadas al mapa.

Indica si conoces o no dónde hay cobertura de telefonía móvil o desde dónde se pueden realizar llamadas de emergencia.



Riesgos

Los riesgos en toda actividad son múltiples y variados. Unos provienen del mismo ambiente montañoso, otros surgen de la misma organización de la actividad y otros están muy relacionados con el vestuario, equipo y material que debemos utilizar. Al objeto de facilitar un estudio de los riesgos más habituales te ofrecemos la clasificación siguiente.

Generales del medio montañoso

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/>	Conoce y respeta la montaña
<input type="checkbox"/>	Selecciona los itinerarios conforme a tu nivel
<input type="checkbox"/>	Sé consciente de tus posibilidades. Tu seguridad depende de ti
<input type="checkbox"/>	Verifica siempre la predicción meteorológica
<input type="checkbox"/>	Comienza las actividades con tiempo suficiente para estar al menos 2 h antes de la puesta de sol
<input type="checkbox"/>	Haz caso de los avisos de las autoridades
<input type="checkbox"/>	Hazte reconocimientos médicos periódicos
<input type="checkbox"/>	Preocúpate por tu acondicionamiento físico
<input type="checkbox"/>	Comprueba la calidad y perfecto estado del equipo
<input type="checkbox"/>	Haz descansos. Guarda fuerzas para el regreso
<input type="checkbox"/>	No te salgas de los itinerarios previstos
<input type="checkbox"/>	No pares en lugares expuestos.
<input type="checkbox"/>	Ayuda en caso de accidente
<input type="checkbox"/>	No andes con auriculares
<input type="checkbox"/>	Fedérate o contrata un seguro. Puedes sufrir un accidente y también causarlo a un tercero
<input type="checkbox"/>	No vayas sólo
<input type="checkbox"/>	Recuerda que la presencia de nieve exige un buen conocimiento de este medio y sus peligros
<input type="checkbox"/>	Avisa dónde vas y el horario previsto de regreso
<input type="checkbox"/>	Lleva siempre el teléfono móvil y con la batería cargada
<input type="checkbox"/>	Lleva siempre linterna o frontal con pilas cargadas
<input type="checkbox"/>	Lleva equipo adecuado y sin cargar con cosas innecesarias. Vigila el peso de la mochila
<input type="checkbox"/>	Si no lo tienes claro, renuncia
<input type="checkbox"/>	Considera contratar los servicios de un profesional de la montaña
<input type="checkbox"/>	Protege el medioambiente
<input type="checkbox"/>	No estrenar calzado en recorridos largos

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/>	Prever una Jornada de sensibilización, formación e información al principio de cada temporada
<input type="checkbox"/>	Si eres responsable de un grupo considera hacer un reconocimiento del terreno
<input type="checkbox"/>	Planifica la actividad si es posible con el resto de miembros del grupo. En el caso de los menores con los padres
<input type="checkbox"/>	Comprobar el estado del material y los equipos antes de
<input type="checkbox"/>	Charla de seguridad: Explicar errores frecuentes y protocolos de seguridad
<input type="checkbox"/>	Llevar material de repuesto, suministros y mantas de supervivencia
<input type="checkbox"/>	Restringir el acceso al borde de inmediaciones de resaltes, precipicios o desniveles
<input type="checkbox"/>	En jornadas largas y con grupos numerosos hay que prever la posibilidad de tener que pasar la noche
<input type="checkbox"/>	Comprobar alergias, enfermedades infecciosas...
<input type="checkbox"/>	Comprobar vacunaciones
<input type="checkbox"/>	Comprobar carnets de conducir, de manipulación de alimentos...
<input type="checkbox"/>	Comprobar seguros
<input type="checkbox"/>	Imponer un ritmo de marcha que puedan seguir todos los miembros
<input type="checkbox"/>	Tener prevista la distribución de cada guía con los posibles subgrupos que se formen
<input type="checkbox"/>	Tener previstos puntos de reunión para reagrupar el grupo en caso de división del mismo
<input type="checkbox"/>	No realizar alguna actividad diferente de la indicada, si no está preparada
<input type="checkbox"/>	Considera contratar los servicios de un profesional de la montaña
<input type="checkbox"/>	Explicación previa de la actividad: dar instrucciones y normas
<input type="checkbox"/>	Conocer la localización del punto de asistencia más cercano
<input type="checkbox"/>	Cada responsable debe conocer perfectamente su función y se debe establecer un sistema de comunicación entre ellos
<input type="checkbox"/>	Llevar botiquín de primeros auxilios y personal con conocimientos de primeros auxilios
<input type="checkbox"/>	Restringir el acceso al borde de ríos y cursos de agua
<input type="checkbox"/>	Llevar teléfono móvil y listado de teléfonos de asistencia

Caidas de personas al mismo nivel, tropiezos y resbalones

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/>	Calzado adecuado
<input type="checkbox"/>	Vigilar zonas heladas, en especial a primeras horas de la mañana
<input type="checkbox"/>	Vigilar pendientes herbosas y en particular si están húmedas
<input type="checkbox"/>	Comprobar existencia de rocas y precipicios por debajo
<input type="checkbox"/>	Controlar los descuidos, prisas y distracciones
<input type="checkbox"/>	Vigila los lugares donde colocar el material técnico y de seguridad. Anticípate
<input type="checkbox"/>	Prestar atención a los pasos más comprometidos

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/>	Controlar el estado del material y equipo
<input type="checkbox"/>	Ayudar a los participantes a superar los pasos expuestos o con mayor dificultad

Caidas de personas a distinto nivel, precipitamientos y deslizamientos

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Realizar los descensos de forma pausada, andando y sin dar saltos
- Evitar carreras y paradas bruscas
- Llevar el material de seguridad si existen pasos expuestos
- Vigilar zonas heladas a primeras horas de la mañana
- Vigilar pendientes herbosas y en particular si están húmedas
- Prestar atención a la existencia de rocas sueltas
- Prestar atención a los pasos más comprometidos

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Acotar zonas de seguridad donde se realizan las actividades
- Informar previamente al grupo de los puntos conflictivos
- Llamar la atención de los participantes en puntos de riesgo
- Tener un correcto control del grupo
- Ayudar a los participantes a superar los pasos expuestos o con mayor dificultad
- En senderos estrechos andar en fila de a uno

Atropellos

Medidas individuales de reducción del riesgo

- En las rutas nocturnas llevar pilas de repuesto
- Todos con chaleco reflectante si es por carretera
- Escrupuloso respeto a normas de circulación: fila, lado correcto de la vía, etc.

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Control del grupo por parte de los monitores
- Mantener agrupados y controlados a los participantes
- Participantes en fila de a uno sin salirse de las aceras o arcenes
- Monitores distribuidos en cabeza, cola e intercalados en el grupo
- Monitor de cabeza y cierre de grupo con el chaleco reflectante
- Diseño correcto de la ruta a realizar
- Al cruzar carreteras controlar que no exista tráfico rodado
- Al cruzar carreteras colocar alguien de forma que pueda advertir y parar el tráfico rodado
- Cruzar en grupo permaneciendo el mínimo tiempo posible en la calzada

Contracturas y lesiones musculares

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Planificar adecuadamente la actividad
- Realizar descansos periódicamente
- Hidratarse correctamente
- Picaduras y mordeduras

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Controlar la competitividad entre los participantes
- Planificar adecuadamente la actividad en función de la dificultad, la

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Evitar levantar piedras
- Vigilar zonas de hierba alta
- Aplicación de repelente para insectos, si fuera necesario

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Conocer el protocolo de primeros auxilios en casos de picaduras o mordeduras de animales.
- Vigilar la higiene personal. Control periódico de la existencia de parásitos: pulgas, garrapatas...
- Evitar proximidades de cotos de caza
- Evitar zonas con colmenas de abejas y avisperos
- Conocer la fauna peligrosa de la zona y prever el uso de los antídotos adecuados.

Afecciones en la piel

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Vigilar zonas de hortigas
- Comprobar calcetines y calzado: rozaduras y ampollas

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Tener controladas las posibles reacciones alérgicas por la ingesta de alimentos
- Conocer la flora peligrosa de la zona y prever el uso de los antídotos adecuados.

Cortes, pinchazos o golpes con objetos

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Establecer medidas de uso correcto del material
- Vigilar transporte en mochila del piolet, crampones, bastones...
- Vigilar utilización del piolet, crampones, bastones...
- Utilizar casco si es necesario
- Llevar vestimenta adecuada

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Vigilar empleo de navajas
- Adecuar los materiales a la edad y destreza de los participantes

En zonas de nieve no llevar partes del cuerpo expuestas: utilizar prendas de manga larga, guantes...

Caída de objetos: Rocas, ramas

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Ante fuertes vientos procurar no pasar ni estacionar especialmente en zonas boscosas
- En caso de caída de piedras avisar gritando ¡Piedra!
- Intentar parar las piedras que se suelten antes de que se pongan en movimiento
- Vigilar la existencia de animales por encima de nosotros
- Evitar gritar y espantar a los animales
- No protegerse del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles.
- Ante fuertes lluvias procurar no pasar ni estacionar en la base de montañas, colinas o acantilados.

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Considerar la utilización del casco si fuera necesario
- Controlar personas por encima y debajo de cada uno. Atención a senderos en zigzag
- No tirar nunca piedras en lugares sin visibilidad
- Mantener el grupo en silencio y atento

Caidas en hueco, grieta o rimaya

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Vigilar indicios de existencia de grietas en el entorno
- Prestar especial atención en zonas kársticas
- Prestar especial atención en primavera y épocas de deshielo
- Vigilar el paso sobre ríos y vaguadas cubiertas por la nieve
- Vigilar puentes de nieve especialmente en época de deshielo

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- No permitir descensos en zonas nevadas sin control

Tormentas, lluvias fuertes e inundaciones

Medidas individuales de reducción del riesgo

- No cruzar en vehículo vados de cursos de agua.
- Localizar los puntos más altos en casos de riada
- Valorar lo resbaladizo del terreno.
- Tener en cuenta que con temperaturas bajas el agua se congela produciéndose una capa fina muy resbaladiza y peligrosa
- Prestar atención a la orientación por la pérdida de visibilidad
- Atención si entramos en cuevas y valorar posibles peligros
- Alejarse de las orillas, cauces de ríos y barrancos, de torrentes y de sus puentes. Pueden desmoronarse.

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Vigilar zonas de acampadas
- Sintonizar las emisoras de radio locales para estar informado y en
- Considerar que baja la moral y aumenta la desmotivación
- En época de tormentas es preferible no salir de acampada y utilizar refugios

Caída de rayos

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Evitar vías ferratas
- Aislarse del suelo sentándose sobre un aislante
- Mantenerse apartado de las cumbres, aristas y crestas
- Mantenerse alejado de los árboles altos y de las rocas grandes y aisladas.
- Alejar objetos metálicos, vallas y postes o tendidos de conducción eléctrica

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Comprobar predicción tormentas con aparato eléctrico
- Considerar madrugar para evitar las zonas altas en las horas más propensas a la caída de rayos
- Tener previstas actividades alternativas

Incendios

Medidas individuales de reducción del riesgo

- No encender fuego con riesgo medio, alto o extremo
- No tirar colillas
- En caso de no poder controlarlo llamar al 112
- Una vez sofocado tapar las brasas con tierra y quitar cualquier posible combustible a su alrededor.
- Estudiar siempre la posibilidad de tener que escapar si fuera necesario
- Huir de las vaguadas profundas
- No subir por la ladera si el fuego asciende por ella
- No correr de manera atolondrada. Fijarse donde se pisa buscando terreno firme y seguro.
- Buscar zonas ya quemadas
- Taparse con una manta o rodar por el suelo si se quema la ropa

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Zonas de acampada posibles rutas de evacuación
- No abandonar botellas o trozos de vidrio
- Recoger toda la basura
- Es preferible usar hornillos de gas a encender fuegos.
- No encender fuegos ni cocinar dentro de las tiendas de campaña.
- No cambiar cartuchos de gas dentro de las tiendas de campaña

- Alejarse huyendo en dirección opuesta al humo y por los flancos del fuego. Vigilar siempre la dirección del viento.
- Respirar por la nariz procurando cubrirse con un paño mojado la nariz y la boca
- Fuego pequeño intentar apagarlo con agua o sofocarlo golpeando con ramas , o echando tierra sobre la base de las llamas

Pérdidas: desorientaciones y extravíos

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Perderse, y en especial con mal tiempo es un riesgo alto. Ser consciente de ello.
- Llevar mapa, brújula y GPS.
- Busca un lugar abrigado y esperar ayuda. No seguir si no se sabe donde está.
- Utilización de GPS correctamente calibrado (datum actualizado) con pilas de recambio
- Busca puntos de referencia
- No salirse de los senderos marcados
- Considera dejar señales como una flecha indicativa en los cruces

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Controlar el grupo correctamente. Dar instrucciones claras.
- Disminuir ritmo y distancia entre personas si el grupo se disgrega.
- Disponer de elementos que faciliten la localización: silbato, linterna...
- Controlar personas con mal comportamiento.
- Explicar claramente la conducta a seguir para ir a hacer sus necesidades
- Tener la organización un protocolo claro y ensayado para estos casos
- Saber perfectamente el número total, incluyendo responsables, que asisten a la actividad
- No dejar nunca a nadie sólo. Organizar parejas de forma que siempre uno esté pendiente del otro.
- Hacer recuentos de los participantes con frecuencia, especialmente en el momento de reiniciar la marcha, así como al inicio y al final de las actividades.
- Explicar a los participantes un protocolo básico a seguir en caso de que uno de ellos se encuentre perdido
- Disponer de sistemas de comunicación repartidos en cada subgrupo

Temperaturas frío extremo: hipotermia

Medidas individuales de reducción del riesgo

- Comprobar especialmente temperatura, velocidad y dirección del viento: efecto windchill
- Utilizar gorro que cubra bien las orejas y manoplas o guantes de buena calidad.
- ¡No quitarse los guantes! No usar guantes que no protejan del viento y la humedad.
- Controlar las partes expuestas al frío: nariz, mejillas, orejas....
- Tener previsto llevar termo con bebida caliente
- Abrigarse adecuadamente. TRES CAPAS: interior isoterma, intermedia de abrigo y exterior impermeable-corta viento.
- Quitar prendas húmedas. Tener siempre prendas secas a mano y protegidas.
- No ingerir alcohol, aumenta el riesgo de hipotermia
- Mover los dedos de las manos y los pies para favorecer la circulación de la sangre
- No quedarse quieto.
- No dormirse

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Elección adecuada de los puntos de descanso y vivac
- Controlar las prendas de abrigo y la existencia de prendas de repuesto
- Controlar el grupo y sus reacciones.
- Parar para abrigarse antes de quedarse fríos
- Asignar monitores o responsables a los más lentos, los más débiles y los más desmotivados

Radiaciones solares:Exposición, insolación o hipertermia

Medidas individuales de reducción del riesgo

- No son recomendables bebidas con propiedades diuréticas
- Llevar vestimenta adecuada: ropa amplia y ligera con colores claros.
- Darse crema de protección solar periódicamente. Factor de protección mínimo.
- No olvidarse de la crema de labios
- Utilizar gafas específicas para alta montaña. Categoría 3-4.
- Preve gafas de repuesto, en particular si las tienes que llevar diariamente.
- Aconsejable el uso de una gorra o gorro
- Dejar al descubierto sólo las partes indispensables del cuerpo.

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

- Disponer de colirio
- Estudiar la existencia de fuentes en la zona
- Conocer la dinámica de un golpe de calor
- Algunos medicamentos (p.ej. antibiótico doxiciclina) puede hacer que uno sea más susceptible a las quemaduras solares.
- Tener gafas de repuesto dentro del grupo
- Tener gorra de repuesto dentro del grupo
- Disponer de crema para después del sol
- Buscar zonas de sombra para la realización de la actividad

<input type="checkbox"/> Atención especial los días de nieblas y con resol.	<input type="checkbox"/> Realizar actividad física moderada con exceso de calor
<input type="checkbox"/> Hidratación y alimentación adecuada	
<input type="checkbox"/> Evitar las horas de mayor insolación	

Sobreesfuerzo y agotamiento

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/> Prever descansos
<input type="checkbox"/> Reponer líquidos si es necesario
<input type="checkbox"/> Reducir la duración de la jornada, en especial a principio de temporada.
<input type="checkbox"/> Vigilar el peso de la mochila
<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio físico al menos tres veces por semana. Fortalecer las extremidades inferiores.
<input type="checkbox"/> Reconocimiento previo de la actividad
<input type="checkbox"/> Supervisar posible confección incorrecta mochila
<input type="checkbox"/> Prever bebida y comida ajustadas a la duración y la intensidad de la actividad
<input type="checkbox"/> Planificar adecuadamente la actividad en función de la dificultad, la edad y las condiciones físicas de los participantes

Aludes de primavera

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/> Evitar horas centrales del día
<input type="checkbox"/> Atención al cruce de corredores

Vientos fuertes

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/> Asegurar bien las tiendas de campaña.
<input type="checkbox"/> No encender fuego
<input type="checkbox"/> No circular bajo lugares donde puedan caer objetos
<input type="checkbox"/> Prestar atención a precipicios. Peligro de pérdida de equilibrio por rachas fuertes
<input type="checkbox"/> Abrigarse. Peligro de hipotermia

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/> Tener previstos refugios alternativos
--

Mala visibilidad: Nieblas

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/> No realizar la actividad con niebla densa
<input type="checkbox"/> Si se observa que la niebla accede a donde nos encontramos tomar precauciones y pensar en retirarse
<input type="checkbox"/> Tener gafas de ventisca y/o cristales claros.
<input type="checkbox"/> Si se es sorprendido por la niebla considerar resguardarse en lugar seguro
<input type="checkbox"/> En caso de pérdida volver al último punto conocido y reorientarse
<input type="checkbox"/> Sólo si se está en un camino fiable y conocido considerar continuar.
<input type="checkbox"/> Prever que el terreno se humedece y vuelve resbaladizo. Con frío puede congelarse.

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/> Controlar el grupo correctamente. Dar instrucciones claras.
<input type="checkbox"/> Disminuir distancias.
<input type="checkbox"/> Bajar el ritmo
<input type="checkbox"/> Situarse continuamente sobre el plano para evitar pérdidas y desorientaciones

Ahogamiento

Medidas individuales de reducción del riesgo

<input type="checkbox"/> Vigilar puentes de nieve especialmente en época de deshielo
<input type="checkbox"/> Evitar cruzar ríos por zonas no vadeables
<input type="checkbox"/> Evitar seguir el cauce de barrancos
<input type="checkbox"/> Entrar progresivamente en el agua para evitar hidrocución

Medidas especiales de reducción del riesgo para grupos

<input type="checkbox"/> Evitar el baño en zonas de corriente y de profundidad superior a la altura de los hombros.
<input type="checkbox"/> Evitar el baño en aguas con temperatura inferior a 10°C
<input type="checkbox"/> Evitar saltos incontrolados
<input type="checkbox"/> Control del grupo por parte de monitores
<input type="checkbox"/> Conocer el nivel de destreza acuática de cada usuario

Otros:

Material



Según los datos de la etapa y la fecha de realización de la actividad te proponemos esta selección de material (clasificado como "obligatorio" o "recomendado").

Fecha





































Altitud máxima

Desnivel positivo




























































Leyenda

-  Material obligatorio
-  Material recomendado

























Vestimenta

		Camiseta de manga corta			Pantalón largo			Gorra o buff
		Camiseta de manga larga			Mallas térmicas			Gorro
		Forro polar			Zapatillas senderismo			Manoplas y guantes repuesto
		Chubasquero			Botas			Guantes
		Chaqueta plumas			Calcetines			Gafas
		Pantalón corto			Polainas			Gafas ventisca y sol repuesto



























Mochila

		Mochila			Linterna			Kit de aseguramiento y rescate
		Mapa			Navaja multiusos			Kit de reparación de material
		Brujula			Silbato			Termo
		GPS			Manta de emergencia			Altímetro
		Movil			Bastones			Prismáticos
		Parte meteorológico			Crampones			Elementos encender fuego
		Agua			Piolet			Espejo de señales
		Comida			Pala, sonda y ARVA			Cámara de fotos
		Crema solar			Mochila ABS			Cuaderno y lápiz
		Botiquín			Kit de predicción aludes			Libro

Para acampar

		Tienda			Hornillo y cartuchos repuesto			Útiles de costura
		Saco de dormir			Repelente de insectos			Toalla
		Colchoneta			Bolsas estancas			Bolsas de basura
		Filtro y pastillas trat. agua			Útiles de aseo personal			Vela

Material Técnico

		Escalada en alta montaña			Raquetas y accesorios			Escalada artificial
		Esquí de montaña y accesorios			Escalada en hielo			Ferratas
		Esquí de fondo			Dry tooling			Rápel
		Esquí de pista y accesorios			Escalada en crestas			Barranquismo
		Esquí fuera pista y accesorios						

Material

Si realizas la actividad para un grupo organizado rellena por favor las siguientes pestañas. Al final del proceso, podrás imprimir dos tipos de ficha: una para el participante y otra para la entidad organizadora.

Nombre de la asociación, club o entidad

Responsable de la actividad

Nombre

Primer apellido

Segundo apellido

Email

Teléfono

¿El responsable de la actividad ha reconocido el lugar de la actividad?

No ha reconocido el lugar

En los últimos tres meses

Entre 3 meses y 1 año

¿ Persona de contacto 24 h. ?

Nombre

Primer apellido

Segundo apellido

Email

Teléfono

¿ Se han establecido indicadores de suspensión de actividad ?

- Riesgo de Aludes Aemet igual o superior a 4
- Riesgo de Aludes Aemet igual a 5
- Alerta meteorológica en la zona de nivel Naranja o Roja
- Alerta meteorológica en la zona de nivel Roja
- Caudales elevados en la zona de actividad
- Previsión AEMET de fuertes precipitaciones en la zona de actividad
- Previsión AEMET de bajas temperaturas en la zona de actividad
- Previsión AEMET de fuertes vientos en la zona de actividad
- Falta del material obligatorio en los participantes
- Falta de consentimiento informado firmado de los participantes
- Falta de consentimiento paterno firmado de los participantes
- Inicio de la actividad más de 2 horas tarde con respecto al horario previsto
- Otro

Participantes

Rellena aquí la información sobre los participantes de la actividad. Recuerda que si entre los mismos hay menores de edad no acompañados el protocolo que deberías seguir exige que dispongas de cierta información y consentimientos sobre ellos. Al final del proceso, podrás descargarte una serie de documentos que te pueden facilitar recopilar este tipo de información, aunque recuerda que la misma nunca se almacenará en esta utilidad Web. Tu deberás recopilar y custodiar esos datos.

Número de participantes

Edad mínima

Edad máxima

Normas de obligatorio cumplimiento

- Llevar el material obligatorio
- Respetar las decisiones del responsable del grupo
- Avisar de cualquier problema o malestar
- Consentimiento paterno
- Consentimiento informado
- Otro

De los mayores de edad, ¿se dispone del consentimiento informado?

¿Hay menores de edad no acompañados en el grupo de participantes?

- ¿Se dispone de los datos de la tarjeta sanitaria de los participantes?
- ¿Se dispone de los datos de contacto de los participantes en caso de accidente?
- ¿Se dispone de los datos de los participantes sobre enfermedades, discapacidades, alergias, vértigo, conductas de riesgo, etc...?
- ¿Se dispone del consentimiento paterno?

NOTAS:

Ver formulario tipo para solicitar el consentimiento paterno y la información médica
Ver recomendaciones sobre lo que debes tener en cuenta si vas con un grupo de menores a la montaña.

Otros

Chequea las opciones que sean afirmativas. Con ello estarás proporcionando información sobre tu planificación a la entidad organizadora. Esta información no saldrá reflejada en la ficha del participante.

Otros

- ¿Consideras que la ratio es acertada? [1 monitor por cada ____ participantes] - Ratios
- ¿Has tenido en cuenta incidentes o accidentes previos en esta actividad?
- ¿Has tenido en cuenta la legislación que te puede afectar y los permisos que puedes necesitar? - Legislación
- ¿Dispone la organización de un seguro para esta actividad?
- ¿Tienes previsto realizar una reunión previa con los monitores? - Reunión previa
- ¿Tienes previsto realizar una charla previa con los participantes? - Información mínima previa
- ¿Tienes previsto realizar una charla de seguridad previa con los participantes? - Charla de seguridad
- ¿Tienes previsto realizar una reunión final con los participantes? - Reunión final
- ¿Llevo todo el material que he considerado como obligatorio?
- ¿Llevo todo el material que he considerado como opcional?

LA EVALUACIÓN POSTERIOR

Una vez realizada la actividad, es necesario llevar a cabo una evaluación del programa de actividades o de la actividad en cuanto sea posible. Esta evaluación debe apoyarse en las lecciones aprendidas en el desarrollo de la misma y en ella participan exclusivamente sus responsables.

Gracias a esta evaluación fundamentalmente podemos conseguir:

- Corregir errores
- Adaptar los programas, los planes de actividad, las evaluaciones de riesgos y en general todos los procedimientos
- Generar aprendizajes más efectivos y seguros en el futuro

Observaciones

LEGISLACIÓN

Puede que por la naturaleza de tu organización o la zona en la que tengas prevista realizar tu actividad te afecte alguna de las siguientes legislaciones. Estúdialas con detalle y no dejes de cumplirlas.

Si realizas una Actividad Juvenil de Tiempo Libre en Aragón ten en cuenta la siguiente información:

http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/InstitutoAragonesJuventud/AreasTematicas/04_TiempoLibre/ci.07_Notificaci%C3%B3n_actividades.detalleDepartamento?channelSelected=9ac3c752ae6fa210VgnVCM100000450a15acRCRD

Si realizas tu actividad en un Parque Natural o Parque Nacional en Aragón consulta la normativa que le rige (te interesa sobretudo el Plan Rector de Uso y Gestión –PRUG- para el tema de pernотас):

http://www.aragon.es/VisitarAragon/Subtemas/QueVisitar/Subtemas/ci.02_EspaciosNaturales.detalleVisita?channelSelected=0

Te interesa en especial el Plan Rector de Uso y Gestión –PRUG- (o si no lo tiene el Planes de Ordenación de los Recursos Naturales –PORN-) para el tema de pernотас

http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Departamentos/DesarrolloRuralSostenibilidad/AreasContenidosOcultos/ci.RED_NATURAL_PLANES_ORDENACION_RECURSOS_NATURALES.detalleDepartamento#section6

Si realizas tu actividad en una zona que no es Espacio Natural Protegido, ten en cuenta que Aragón tiene el Reglamento de Acampadas,

<http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=116311654040>

Si tu actividad es de escalada, Aragón tiene reguladas algunas zonas de escalada:

<http://fam.es/documentos/regulacion-escalada>

Monitores

Rellena aquí la información sobre los monitores que participarán en la actividad. No te solicitamos datos personales de los mismos.

Número de monitores

Edad mínima

Edad máxima

¿Los monitores han reconocido el lugar de la actividad?

¿Hay personal con formación en primeros auxilios?

¿El responsable de la actividad ha reconocido el lugar de la actividad?

- No ha reconocido el lugar
 En los últimos tres meses
 Entre 3 meses y 1 año
 Hace más de 1 año

Titulación

Número de monitores con titulación

FORMACIÓN UNIVERSITARIA

- Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

FORMACIÓN PROFESIONAL. Actividades Físicas y Deportivas. Título de Grado Medio

- Técnico en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural

FORMACIÓN PROFESIONAL. Actividades Físicas y Deportivas. Título de Grado Superior

- Técnico Superior en animación de actividades físicas y deportivas

Cualificaciones profesionales publicadas en el BOE relacionadas con la montaña y el medio natural

- Guía por itinerarios en bicicleta
 Guía en aguas bravas
 Guía por barrancos secos o acuáticos
 Guía por itinerarios ecuestres en el medio natural
 Socorrismo en espacios acuáticos naturales
 Guía por itinerarios de baja y media montaña
 Balizamiento de pistas, señalización y socorrismo en espacios esquiabiles
 Conducción subacuática e iniciación en buceo deportivo
 Guía de espeleología
 Iniciación deportiva en espeleología
 Iniciación deportiva en hípica y ecuestre
 Iniciación deportiva en natación y sus especialidades
 Iniciación deportiva en vela con embarcaciones de aparejo libre y fijo
 Animación físico-deportiva y recreativa
 Animación físico-deportiva y recreativa para personas con discapacidad
 Iniciación deportiva en la modalidad de salvamento y socorrismo en instalaciones acuáticas
 Coordinación de servicios de socorrismo en instalaciones y espacios naturales acuáticos
 Iniciación deportiva en piragüismo
 Guarda de refugios y albergues de montaña

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE RÉGIMEN ESPECIAL. Título de Grado Medio

- Técnico Deportivo en Alta Montaña
 Técnico Deportivo en Barrancos
 Técnico Deportivo en Escalada
 Técnico Deportivo en Media Montaña
 Técnico Deportivo en Esquí Alpino
 Técnico Deportivo en Esquí de Fondo
 Técnico Deportivo en Snowboard

ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE RÉGIMEN ESPECIAL. Título de Grado Superior

- Técnico Deportivo Superior en Alta Montaña
- Técnico Deportivo Superior en Esquí de Montaña
- Técnico Deportivo Superior en Escalada
- Técnico Deportivo Superior en Esquí Alpino
- Técnico Deportivo Superior en Esquí de Fondo
- Técnico Deportivo Superior en Snowboard

TITULACIONES FEDERATIVAS

- Monitor voluntario de club. Especialidad montañismo
- Monitor voluntario de club. Especialidad escalada
- Monitor voluntario de club. Especialidad alpinismo
- Monitor voluntario de club. Especialidad barrancos
- Árbitro deportivo en escalada
- Árbitro deportivo en carreras por montaña
- Árbitro deportivo en esquí de montaña
- Técnico de senderos
- Técnico en carreras por montaña
- Asegurador de Competición de Escalada
- Equipador de Competición de Escalada
- Trazador de Competición de esquí de Montaña

FORMACIONES DE TIEMPO LIBRE

- Director de Tiempo Libre
- Monitor de Tiempo Libre

RECOMENDACIONES CUANDO VOY CON MENORES DE EDAD A LA MONTAÑA

En el caso de que organicemos una actividad con menores es recomendable preparar y proporcionar por escrito la información previa de la actividad, y contar con la autorización paterna. Igualmente es conveniente realizar una reunión con los padres donde se puede aprovechar para recoger estos documentos firmados y coordinar la actividad. En esta reunión pueden despejarse todas las posibles dudas, dar alguna información complementaria si fuera necesario y lo que es más importante, constituye una excelente ocasión para conocerse mutuamente y comprobar los intereses que existen entre ambas partes.

Algunos de los aspectos que pueden tratarse en esta reunión son los siguientes:

- Objetivos que se pretenden con el desarrollo de la actividad.
- Explicación de la información previa.
- Repaso del equipo necesario.
- Recabar la información médica que se deba conocer
- Detalle de las actividades a realizar, haciendo hincapié en que los padres entiendan el porqué se realizan.
- Enfatizar en que dichas actividades se realizan con su consentimiento.
- Explicación clara y sincera de los posibles riesgos y del porqué de la autorización paterna y el consentimiento informado.
- Dar la posibilidad de que los padres puedan preguntar todo lo que necesiten saber en un ambiente cómodo y distendido.

La información que se proporcione a los padres deberá incluir como mínimo los siguientes aspectos:

- La descripción de la actividad o programa de actividades a realizar
- Las fechas y duración de la misma
- Los nombres y cualificaciones de los responsables de la actividad
- Los riesgos asociados a cada una de las actividades. Se debe tener en cuenta que en los casos en que se ofrecen varias actividades puede ocurrir que haya autorización paterna para algunas de ellas y para otras no.
- Las normas que se deben cumplir por los participantes
- El derecho a suspender la actividad o a denegar a alguno de los participantes su participación si lo consideran conveniente.

La información médica que deberá conseguirse de los padres o responsables del menor será la siguiente:

- Historia clínica del menor
- Información referente a alergias
- Información del seguro médico
- Contacto en caso de emergencia
- Permisos para los tratamientos que sean necesarios

Estos documentos deberán guardarse, pero estar disponibles y a mano, durante el tiempo que dure la actividad.

CÓMO ESTABLECER LOS RATIOS

El tema de los ratios es fundamental y está íntimamente ligado a la evaluación de riesgos. Un ratio nos proporciona la comparación entre el número de expertos y el número de participantes de la actividad. Es importante que la relación sea adecuada para garantizar el mayor grado de seguridad posible. Aunque no es fácil dar reglas sencillas y aplicables a todas las situaciones se deberán tener en cuenta los siguientes factores:

Nivel de competencia de los responsables. Conviene diferenciar entre los mismos ya que no es igual la Posibilidad de contar con personal capacitado para prestar primeros auxilios aptitud legal y el grado de competencia de un Técnico Deportivo Superior de Alta Montaña, que el de alguien con un certificado de instructor. Una clasificación del personal puede ser la siguiente:

- Responsable técnico
- Técnicos: líderes o guías
- Ayudantes técnicos: monitores o instructores
- Personal voluntario

Circunstancias de los participantes:

- Nivel técnico
- Experiencia
- Estado físico
- Edad.
- Consideraciones especiales: necesidades de aprendizaje, número, comportamiento, condiciones médicas...

Los objetivos del programa:

Actividad

- Clase de actividad
- Duración
- Características del lugar
- Aislamiento de la zona

El tiempo atmosférico

- Época estival o invernal
- Pronóstico

Aspectos sanitarios:

- Facilidad de disponer de la ayuda de servicios de emergencia