



Recomendaciones para salidas seguras a la montaña

(modificado de: "Actividades de Montaña para el nivel Escolar – FEACH 2004")

Presentación

En el presente documento se encuentran una serie de sugerencias, que pretenden ayudar a realizar en forma más segura y entretenida las actividades de montaña.

Las sugerencias aquí contenidas, son sólo una guía, no hay mejor conocimiento que el adquirido en la práctica responsable del montañismo, como así mismo el transmitido por instructores debidamente calificados.

Normas básicas de seguridad en Montaña:

1. Previo a tus salidas, debes tener cursos de formación en: Excursionismo, Técnicas de Básicas de Montañismo, Escalada en Roca, Escalada Deportiva, Técnicas de Nieve, Técnicas de Hielo, Esquí de Montaña, Técnicas de Primeros Auxilios y Seguridad en Montaña, según la disciplina deportiva que desees practicar. ¡Tú debes capacitarte e Instruirte!
2. Antes de tu salida o excursión, debes tener una preparación física sistemática. Así evitarás el agotamiento y tu salida será más placentera.
3. Siempre antes de iniciar una salida, debes hacer una recopilación de información técnica, geográfica y climática de la zona. Es decir, reunir información y documentación de la excursión programada, como: mapas, distancias a recorrer, lugares de campamento, ríos, dificultades técnicas, etc.
4. Debes realizar tus actividades de Montaña, de acuerdo a tu nivel técnico. NUNCA realices hazañas o prácticas que No dominas.
5. Es fundamental, conocer y tener el "Pronóstico Meteorológico" para los días de tu salida.
6. Previo a la salida, debes informar de ésta, a tu Club de Montaña o Excursionismo, a tus padres y al Cuerpo de Socorro Andino, y Carabineros de Chile dejando, el nombre del líder y sus datos, experiencia técnica breve, el lugar exacto de tu salida y/o objetivo, la ruta exacta a seguir, duración de la salida, día de retorno, la nómina y el número de deportistas, la actividad a realizar y todos los equipos y recursos que lleven (equipos, alimentos para cuantos días, colores de ropas).

Existe un concepto erróneo, de que: "el andinismo es peligroso", lo cual es "falso". Con una adecuada PREPARACIÓN Y FORMACIÓN en Montañismo, puedes salir a disfrutar de la Montaña en forma segura y tranquila.



Club Universitario de Andinismo

Planifica tu salida:

1. Siempre debes planificar tu salida; lugar; itinerarios; objetivos deportivos; duración; época del año; alimentación; equipos; etc.
2. Siempre la salida, debe estar liderada por un monitor; Instructor; Guía o líder de montaña; que posea experiencia y conozca el lugar previamente.
3. Cuando existan nevadas o precipitaciones; debes evitar ir a la montaña; y esperar algunos días, que la Nieve se estabilice en sus laderas; ya que recién, después de las nevadas, existen los riesgos de avalanchas de nieve y en primavera los aluviones de nieve; rocas y barro.

Equipos personales y común:

1. Debes considerar un equipo de protección para el frío; como: guantes térmicos; gorro pasa-montaña; gorro para el sol; chaqueta polar o chaleco de lana; chaqueta cortaviento o parka; pantalón térmico o de buzo (NUNCA JEANS, son fríos y pierdes temperatura.); calzado de montaña (nunca llevar zapatillas.); medias de lana; lentes con protección 100% UV, así evitarás quemar tu vista, con la radiación de la nieve; crema con filtro protector para rayos UV-b. Y UV-a.
2. Debes considerar una alimentación balanceada y suficiente, para los días de la salida, (y una ración de reserva.); puedes considerar, en salidas por el día: frutas; almendras; nueces; galletas; chocolates; dulces; pan; cereales; suficiente líquido por persona. (1.5 lit.) y otros; para salidas de 2 o más días: puedes considerar, distintos alimentos como: fideos; tarros de pescados; pan; frutas; verduras que no crecen a ras de suelo; cereales; leche en polvo; jugos; mermelada; líquidos; otros.
3. Siempre debes llevar varias cajas de fósforos y/o encendedor y guardarlos dentro de bolsas plásticas. (en caso de lluvias.)
4. Debes incluir los equipos de campamento, adecuados al terreno; es vital una buena carpa (nylon extra para el piso.); que sea para montaña, esta debe ser de baja altura, aerodinámica, y que posea cubre-techo y vientos de tormentas;también en este equipo, No debes olvidar una buena pala para nieve, si el caso lo requiere; un anafe y una colchoneta aislante.
5. Debes considerar los materiales técnicos de montaña, de acuerdo a la actividad a efectuar; por ejemplo, para excursionismo: el piolet o bastones de esquí; los elementos para una orientación adecuada y me refiero, a mapas de la zona; brújula y/o GPS; altímetro; termómetros; linterna y el equipo de campamento; si efectúas una ascensión o cruce de ríos, debes llevar, además: cuerdas; mosquetones; arnes; otros equipos y saber usarlos en forma adecuada.
6. Debes llevar algún tipo de sistema de comunicación, en caso de emergencia; como: teléfono celular y/o radios handy portátil.
7. Siempre el grupo o cordada, debe llevar 1 botiquín de primeros auxilios.



Club Universitario de Andinismo

En la excursión:

1. Las marchas en montaña; serán reguladas por el ritmo del más débil; nunca llevaremos al grupo, al ritmo del más fuerte. En excursiones; salidas y ascensiones y/o expediciones se debe trabajar en equipo; dejando de lado carreras personales y respetando el jefe de salida.
2. Tus marchas y/o excursiones, deben realizarse con luz día.
3. Si estas en la montaña y te sorprende un temporal de lluvia o nieve; debes buscar un lugar seguro de campamento y protegido; refugiarte y esperar que la tormenta pase.
4. En caso de salidas o excursiones de amigos; debes mínimo salir 3 a 4 personas; NUNCA SOLO; de ocurrir un accidente
5. SIEMPRE, 1 persona, quedará con la víctima, brindando apoyo y atendiéndolo; NUNCA LO DEJAREMOS SOLO.

Instalación de Campamento:

1. La ubicación y/o instalación de tus campamentos, debe SIEMPRE ser, en un lugar seguro; protegido; plano; no muy cerca de los ríos; nunca en zonas de aluviones o cauces de ríos; nunca en zonas de caídas de rocas.
2. También debes considerar No dejar ningún tipo de basura en la montaña; debemos ser responsables y bajar todos nuestros desperdicios que generamos en el ambiente natural.
3. En caso de efectuar fuego o fogatas; debes tener un especial cuidado en colocar pircas o piedras, alrededor del fuego; para No provocar un incendio; SIEMPRE debes apagar tu fogata con agua.



Club Universitario de Andinismo

¿ Cómo enfrentar las Emergencias ?

1. Siempre debes tratar de mantener la calma y pensar muy bien; las acciones a seguir, con la emergencia y/o con la víctima accidentada.
2. Siempre debemos pensar en caso de emergencias, disponer de un sistema de auto-rescate; que sea generado dentro de los miembros o grupo de deportistas que participan en la excursión; ya que estaremos siempre lejos de los centros urbanos y de atención médica.
3. Si conoces las técnicas básicas de primeros auxilios, podrás actuar; de lo contrario es recomendable esperar la llegada de los socorristas, ya que una maniobra inadecuada puede agravar considerablemente las lesiones de la víctima.
4. En caso de socorrer a un compañero; desde ingresar por el lugar de más fácil acceso; NUNCA DEBES EXPONER tu vida; en caso de encontrar dificultades, debes esperar la llegada de grupos especializados de rescate en montaña.
5. Recuerda siempre llevar un listado de los teléfonos de emergencias y de los familiares de tus compañeros.
6. Si logras comunicación con grupos de rescate externos; debes entregar: Lugar exacto del accidente; vía de acceso o ingreso; número de accidentados; tipo de lesiones; colores de las vestimentas; otros.
7. En caso de llegar un helicóptero a la zona de emergencia; debes indicarle la dirección del viento; una forma fácil, será mediante una banderola; pañuelo e incluso papel higiénico.

Otros aspectos importantes:

1. Debes SIEMPRE, ser muy responsable de tus actos en la montaña; cualquier error o imprudencia podría exponerte a un accidente.
2. Si eres menor de edad; debes informar tu salida a tus padres.

Referencias:

Cuerpo de Socorro Andino:	http://www.socorroandino.cl
Carabineros de Chile	http://www.carabineros.cl
Federación de Andinismo de Chile:	http://www.feach.cl
Escuela Nacional de Montaña	http://www.enam.cl
Dirección Meteorológica de Chile	http://www.meteochile.cl
Dirección General de Aeronáutica Civil	http://www.dgac.cl
Unión Internacional de Alpinistas Asociados	http://www.uiqa.org