

FORMATE PARA VALORAR Y CONOCER...

PELIGROS DE LA MONTAÑA

SUBJETIVOS

capacidad física
capacidad técnica
Planificación de actividad
equipos y material
alimentación

OBJETIVOS

- METEOROLÓGICOS:
temperatura, lluvia, nieve, viento,
frío-calor, tormentas, niebla, cambios
estacionales....
- OROGRÁFICOS.
altura, desniveles, laderas,
caídas de piedras, senderos, aludes....

TÉCNICAS DE MONTAÑA

senderismo, travesías, ascensiones,
escalada en roca, barranquismo, esquí,
escalada y progresión en hielo,
socorro y rescate

EVALUA TUS POSIBILIDADES...

- capacidad física y psíquica
- capacidad técnica
- Valora la capacidad de todo el grupo
- Escala de dificultad progresiva

PLANEA LA SALIDA...

- elección de ruta
- capacidad física
- capacidad técnica
- desnivel
- horarios
- valorar material necesario
- previsión meteorológica
- alimentación
- acordarse del descenso/retorno

ACTUA CON RESPONSABILIDAD...

- respeta el entorno natural
- respeta la vida de sus habitantes
- renuncia ante adversidades
- no pongas en peligro al grupo
- pide ayuda justificadamente

EQUIPATE CONVENIENTEMENTE

MATERIAL

MOCHILA
Linterna frontal
Pilas de repuesto
Bastones
Esquí, Cuchillas, Pielés
piolet, crampones
Específico de escalada
Específico de barrancos
Navaja
Silbato
Mapa, brújula, GPS, ...

ROPA

sistema de tres capas
pensar en predicción del tiempo
revisar calzado
valorar duración de salida
gorro, guantes....

ALIMENTACION

líquida
sólida

BOTIQUÍN CON MANTA TÉRMICA

TELÉFONO MÓVIL (112)

ANDA SEGURO, PREPÁRATE

- instruyete y formate
- Evalúa correctamente las posibilidades
- planea la salida
- equipate convenientemente
- actúa con responsabilidad

TODO ESTO NADIE LO TIENE SI NO REALIZA UNA INSTRUCCIÓN, FORMACIÓN Y RECICLAJE DE UNA MANERA PROGRESIVA Y APRENDIENDO DE LOS QUE YA LA TIENEN (CLUBES DE MONTAÑA, GUÍAS Y MONITORES, FEDERACIÓN DE MONTAÑA, MATERIAL DIDÁCTICO....)

COLABORA:



ASESORIA DE MEDICINA Y SOCORRO EN MONTAÑA



euskal mendizale federazioa