3 pasos a seguir

Para disfrutar con seguridad de tus excursiones

montañas seguras

objetivo 0 accidentes

Disfruta de la montaña con seguridad

Es tu responsabilidad

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

iberCaja

PROTECCION CIVIL

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Política Territorial, Justicia e Interior

¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

En caso de emergencia…

- Actúa con rapidez y serenidad
- Protege al herido y, si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de forma más rápida

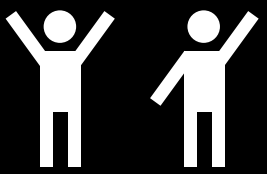
112

S.O.S. ARAGON

Haz un uso responsable del 112, alguién puede necesitarlo más que tu

Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero



YES
Necesito ayuda

NO
Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos
Lugar del accidente
¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?
Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente

Teléfonos de interés

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu)
Tel. 974 348 433

Refugio de Respomuso, Sallent de Gállego (Hu)
Tel. 974 337 556

Refugio Casa de Piedra
Balneario de Panticosa (Hu)
Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu)
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)
Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu)
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu)
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu)
Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu)
Tel. 974 552 019

Refugio Riglos, Riglos (Hu)
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu)
Tel. 974 318 966

Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z)
Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te)
Tel. 978 768 083

Otros refugios

Refugio Linza, Ansó (Hu)
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu)
Tel. 974 375 387

Refugio Telera, Piedrahita de Jaca (Hu)
Tel. 974 487 061

Mesón-refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)
Tel. 974 486 412

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu)
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

Predicciones meteorológicas

España: 807 170 365
Pirineos: 807 170 380
Sistema Ibérico: 807 170 383

Webs de interés

www.euromide.info
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugiosdearagon.com

Para disfrutar con seguridad de tus excursiones

3 sigue estos sencillos pasos

PLANIFICA
la actividad

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar
- Consulta la previsión meteorológica
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

EQUIPA
tu mochila

- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato

ACTÚA
con prudencia

- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo