

MONTAÑA SEGURA

BARRANQUISMO



PLANIFICA la actividad

- Escoge un barranco adecuado a la experiencia del grupo
- Infórmate de sus dificultades técnicas y calcula una previsión de horario
- Averigua datos sobre el caudal actual y consulta la previsión meteorológica
- Ten presentes los posibles escapes del barranco por si tuvieras que abandonarlo antes de finalizarlo
- El barranco puede cambiar cada año su forma: busca información reciente
- Fórmate y recíclate
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



Para disfrutar con seguridad de tus barrancos

3 sigue estos sencillos pasos



EQUIPA tu mochila



- Neopreno completo de 5 mm
- Casco homologado
- Calzado apropiado
- Escarpines
- Arnés, cuerda, cabos de anclaje, descensor y material para equipar si el barranco lo requiere (recomendable siempre)
- Agua y comida abundantes
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Croquis o descripción del barranco
- Silbato
- Navaja
- Bidón estanco

ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- No saltes nunca a una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos
- Extremar el cuidado en las zonas de caos: puede haber sifones peligrosos
- Si es necesario, ten en cuenta los posibles escapes y utilízalos si algo no sale como debería. Podrás volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, evita las deshidrataciones y las hipotermias
- Utiliza el croquis del barranco y tu cálculo de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Si quieres disfrutar de un barranco pero no tienes la preparación adecuada puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio

El descenso de barrancos es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia

Teléfonos de interés

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu) Tel. 974 348 433
 Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu) Tel. 974 337 556
 Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu) Tel.: 697 126 967
 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 de Bujaruelo, Torla (Hu) Tel. 974 486 412
 Refugio de Biadós, Gistaín (Hu) Tel. 974 341 613 / 669 230 078

Webs de interés

www.montanasegura.com
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugiosdearagon.com

¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida



S.O.S. ARAGON



Haz un uso responsable del 112, alguien puede necesitarlo más que tú

Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos frente al helicóptero



Necesito ayuda 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



Tu opinión nos importa #montanasegura

disfruta de los barrancos con seguridad es tu responsabilidad

