



3 pasos
a seguir
Para disfrutar
con seguridad
recolectando
setas



disfruta recolectando setas
con seguridad
es tu responsabilidad



Tu opinión
nos importa
#montanasegura



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 Cap de Llauset,
Montanuy (Hu)
Tel. 974 120 400

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 Viadós, Gistaín (Hu)
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

Webs de interés

www.montanasegura.com

www.fam.es

www.aemet.es

www.alberguesyrefugios.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



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



YES

NO

Necesito ayuda Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos

Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

Condición meteorológicas en el
lugar del accidente

Para disfrutar
con seguridad
recolectando setas

3 sigue estos
sencillos
pasos



PLANIFICA la actividad

- No salgas solo. Intenta ir acompañado, a ser posible, por gente que conozca la zona
- Avisa adónde vas, el área que tienes previsto recorrer y la hora a la que piensas regresar
- Estudia la zona por la que te vas a mover: lleva mapa y localiza las referencias que te permitan ubicarte y regresar
- Consulta la previsión meteorológica
- Averigua si necesitas permisos para la recolección, y si es así, solicítalos



EQUIPA tu mochila

- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y/o gorro
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Silbato
- Navaja y cesta de mimbre para la recolección y transporte de las setas

ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente, recuerda que el día en otoño es más corto
- Marca sobre el mapa o en el GPS la posición de tu punto de partida. Intenta saber en todo momento donde estás
- Recolecta cerca de los caminos o de las vías de acceso
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Bebe y come adecuadamente
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo
- Termina tu recolección a una hora prudente. Deja horas por delante por si tienes que solucionar cualquier imprevisto



Recuerda que si llevas un smartphone llevas un GPS. Descárgate alguna APP que te permita conocer donde estás y regresar a tu punto de partida