

# MONTAÑA SEGURA INVERNAL

## 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 y estudia el parte de aludes con atención
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



Para disfrutar con seguridad de la montaña invernal **3** sigue estos sencillos pasos



## EQUIPA tu mochila

- Bota invernal y polainas
- Ropa térmica, varias capas
- Piolet y crampones
- Sonda, ARVA y pala
- Chaqueta impermeable y cortavientos

- Gorro, gafas de sol y crema protectora
- Agua y comida suficientes
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato
- Mapa, brújula y GPS

## ACTÚA con prudencia

- Evita salir solo, e inicia la actividad a una hora prudente. Recuerda las pocas horas de luz de las que dispones en esta época del año
- Equípate correctamente. Sonda, ARVA y pala pueden salvarte la vida
- Utiliza el material técnico (piolet y crampones) siempre que sea necesario
- Permanece atento a la meteorología y a las condiciones de la nieve

- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol y del frío
- Dosifica tus fuerzas y las del grupo, no dudes en darte la vuelta si algo no sale como estaba previsto
- 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



Si quieres disfrutar de la montaña invernal 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

La montaña invernal 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](http://www.montanasegura.com)  
[www.fam.es](http://www.fam.es)  
[www.aemet.es](http://www.aemet.es)  
[www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://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



#### 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



Boletín de riesgo de aludes



disfruta de la montaña invernal con seguridad es tu responsabilidad

