



Senderismo Seguridad en la montaña

PREVENCIÓN

- Disfruta intensamente de la montaña, pero con prudencia y paciencia.
- No vayas solo; deja dicho dónde vas (horario, itinerario, etc.) a la familia, a la Guardia Civil, o en el refugio.
- No sobrevalores tus posibilidades, hay que saber renunciar.
- Planifica tu excursión: parte meteorológico y de avalanchas, mapas, libros y experiencias de otros.
- En verano presta atención a las tormentas en los barrancos, y en invierno lleva siempre localizador o radio-baliza y pala.
- Un móvil o una radio es sinónimo de aviso rápido.
- Realiza cursos de primeros auxilios y formación técnica.
- Si quieres ir tranquilo déjate guiar por un profesional.
- Prepara y cuida tu equipo con esmero.

EN CASO DE ACCIDENTE

- Mantén la serenidad, asegura al herido y practica los primeros auxilios.
- Piensa en el aviso más rápido: móvil, refugio, radio, etc.
- No dejes solo al herido. Si no hay otra opción: abrígalo y deja comida y líquido.
- Señala el lugar para localizarlo después.
- Informa a los Grupos de Socorro sobre:
 1. Descripción del accidente, número de heridos, lesiones y gravedad.
 2. Cuándo y dónde ha ocurrido. GPS o referencia del lugar.
 3. Condiciones meteorológicas.
 4. Lugar desde donde se da el aviso.
 5. Nombre de los accidentados o desaparecidos, itinerario previsto, experiencia en montaña, material y vestuario que llevan, etc...

SEÑALES DE ALARMA EN LA MONTAÑA



No necesitamos nada



Necesitamos ayuda

TELÉFONOS

Emergencias:	112
Guardia Civil de montaña:	062
Arenas de San Pedro:	920 37 60 39
Barco de Ávila:	920 34 20 02

Para saber más: [guías elaboradas por la AEMET](#)

