

RIESGOS ACCIDENTES EN MONTAÑA



Consejos de Autoprotección accidentes en montaña

* Medidas de prevención

- Siempre que salgas a la montaña deja dicho donde vas. Nunca vayas solo.
- Infórmate antes de salir de la predicción meteorológica y del riesgo de aludes.
- El material y equipo a utilizar deberán estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Guarda fuerzas para el regreso. Si es preciso hay que saber renunciar.
- Utiliza mapas y libros. Si careces de experiencia acude a los guías de montaña.
- Realiza cursos de primeros auxilios en montaña. Te enseñarán a prevenir y actuar en caso de accidente.
- Cuida tu preparación física. El montañismo exige estar en buena forma.
- En caso de que disminuya la visibilidad por niebla, no sigas caminando, permanece quieto en un lugar fijo y seguro hasta que desaparezca.

* Medidas de autoprotección en caso de accidente

- Avisar lo antes posible a los medios de socorro (**112**). Si no tienes teléfono piensa en el refugio o pueblo más cercano y la forma de llegar a él.
- Si estás con un herido y es posible no lo dejes solo.
- Al informar sobre el accidente es importante especificar con claridad:
 - Lugar exacto donde se encuentra la víctima y características del terreno, accesibilidad, condiciones meteorológicas en el lugar, estado del accidentado.

* Más Información

- Emergencias Castilla y León 112: www.jcyl.es/112
- Información Meteorológica de Castilla y León: www.jcyl.es/meteorologia
- Agencia Estatal de Meteorología: www.aemet.es