



Disfruta de la montaña con seguridad



## Diviértete y sé prudente

La montaña nos ofrece cada día experiencias y atractivos únicos. Allí acudimos para disfrutar de la naturaleza, conseguir la satisfacción de llegar a nuestro destino, relajarnos con la familia o divertirnos con los amigos. Cada uno de nosotros con diferentes motivaciones y todos con un objetivo común: regresar a casa sólo con historias agradables que contar.

Sigue estos **3** sencillos pasos para conseguir una jornada segura y sin sobresaltos



## Teléfonos de interés

### Predicciones meteorológicas

España: 807 170 365

Pirineos: 807 170 380

Sistema Ibérico: 807 170 383

### Refugios

Refugio Linza, Ansó (Hu)  
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu)  
Tel. 974 375 387

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu)  
Tel. 974 348 433

Refugio Telera, Piedrafita de Jaca (Hu)  
Tel. 974 487 061

Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu)  
Tel. 974 337 556

Refugio Casa de Piedra, Balneario de Panticosa, Panticosa (Hu)  
Tel. 974 487 571

Mesón-refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)  
Tel. 974 486 412

Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu)  
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)  
Tel. 974 501 203

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu)  
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

Refugio Estós, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu)  
Tel. 974 344 646

Refugio Riglos, Riglos (Hu)  
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio Alquézar, Alquézar (Hu)  
Tel. 974 318 966

Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te)  
Tel. 978 768 083

## Frecuencia de radio en caso de emergencia

### 146.175 Mhz FM

Por esta frecuencia te pueden recibir en los refugios de la FAM (Lizara, Respomuso, Casa de Piedra, Góriz, Pineta, Ángel Orús, Estós y La Renclusa) y en los puestos de la Guardia Civil de Jaca, Sallent de Gállego, Panticosa, Boltaña y Benasque. También en los refugio de Biadós y Linza cuando están atendidos.



## Webs de interés

www.fam.es

www.aemet.es

www.euromide.info

### Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero



YES  
Necesito ayuda



NO  
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



## Paso 1

### Prepara la excursión antes de salir

- Planifica la excursión valorando el nivel técnico y la experiencia de todo el grupo. Intenta que los compañeros menos preparados o acostumbrados disfruten del día y de la actividad.
- Calcula la duración de la excursión teniendo en cuenta las horas de luz de que dispones y contando con el tiempo de las paradas y descansos.
- Ten previsto un plan alternativo por si el tiempo o cualquier circunstancia te hacen renunciar a tu objetivo inicial.
- Consulta la previsión meteorológica y recuerda que en la montaña los cambios de tiempo suelen ser muy bruscos.
- Escoge el calzado adecuado y prepara la mochila con ropa de abrigo, chubasquero, agua y comida suficiente, así como una gorra y protección solar.
- Añade a la mochila mapas o libros con la descripción del recorrido, así como una brújula o GPS para poder orientarte en caso de pérdida o niebla densa.
- Deja dicho a dónde vas a algún amigo o familiar y confirma que todo ha ido bien a tu regreso.
- Recuerda llevar un teléfono móvil con la batería completamente cargada por si tienes que llamar al 112 y un botiquín para poder solucionar pequeñas emergencias.

## Paso 2

### Durante la excursión

- No olvides que tú y todos tus compañeros de excursión debéis tener fuerzas para disfrutar de todo el camino, incluido el regreso.
- Si algo no sale como habías planeado, es preferible desistir y volver otro día en mejores condiciones. La montaña seguirá esperándote.
- Bebe y come adecuadamente: es fundamental cuando se realiza un esfuerzo. Protégete del sol con una gorra y crema solar, eso evitará también tu agotamiento.
- Consulta los mapas, la brújula y el GPS para guiarte, no te fíes de la intuición.
- El uso de bastones será adecuado en recorridos con grandes desniveles o sin senda definida, colaborando en nuestro equilibrio y reduciendo sobrecargas en las rodillas.
- Sigue los caminos marcados y no vayas por atajos. No molestes a los animales. Cuida el entorno y deja todo como te habría gustado encontrarlo.



## Paso 3

### Qué hacer en caso de emergencia

Si te encuentras con un accidente en la montaña procura actuar con rapidez y serenidad, siguiendo estos pasos lógicos:

- Date unos segundos para pensar y valorar la situación.
- Protege al herido y, si estás capacitado para ello, practica los primeros auxilios
- Piensa en cómo avisar de la forma más rápida (móvil, radiosocorro, aviso en refugios, etc.). Informa al 112 sobre el accidente (cómo, dónde y cuándo ocurrió), el número de implicados y su gravedad.
- No dejes solo al herido. Si no hay otra opción: abrigalo, déjale comida y bebida y señala el lugar para poder encontrarlo más tarde.
- Recuerda que de tu serenidad y tus nociones de primeros auxilios puede depender la vida de alguien.



**Haz un uso responsable del número de emergencias 112: valora la gravedad de la situación y ten en cuenta que si vienen a rescatarte a ti es posible que no puedan atender otro aviso más importante o urgente.**