

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Las excursiones en la montaña nos brindan la oportunidad de *disfrutar de la belleza de la Naturaleza*; al ir en grupo, nos permiten “*compartir el camino*” y muchas veces el *esfuerzo* que suponen; *nos mantienen en buena forma física* y nos ofrecen otras muchas ventajas y valores que sabemos apreciar quienes tenemos esta afición. No obstante, *el montañismo*, como toda actividad, *no está exento de riesgos*, por lo que debemos *conocer cómo actuar para prevenirlos*.

Las rutas que programa el Grupo de Montaña San Ignacio (GMSI), como una oferta más de la APA del Colegio San Ignacio, pretenden ser aptas para los niños del colegio, que en poco tiempo se acostumbran a caminar junto a sus compañeros y sus padres, y se familiarizan con el medio. Y también se procura que requieran esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo. A veces se proponen algunas ascensiones a cumbres, que casi siempre cuentan con un recorrido alternativo para aquellos que quieren “evitar la parte final y más dura” de la subida, y que nunca entrañan una dificultad que requiera técnicas de escalada ni trepadas continuadas.

Conforme a lo redactado en la *normativa del GMSI (cláusula octava)*, se considera que ***una persona que va a la montaña asume que ello implica un cierto riesgo*** y por tanto ***tendrá que contar con las condiciones físicas y psíquicas adecuadas y dotarse del equipo apropiado*** para el desarrollo de la actividad. Asimismo, los padres o tutores deben ***valorar la capacidad de sus hijos para participar con ellos en la excursión***, para lo cual puede ser útil la información que de cada excursión se aporta en el *boletín de ruta (ver cláusula decimotercera de la normativa)*.

A continuación, se presentan una serie de ***recomendaciones encaminadas a evitar los riesgos intrínsecos al montañismo***.

Ropa y calzado

Se recomienda llevar **ropa de abrigo en varias capas** porque al ascender se entra en calor rápidamente, pero en las altitudes medias de la Cordillera Cantábrica y macizos circundantes puede haber temperaturas bajas, aún en otoño y primavera. Es la mejor manera de evitar sudar en exceso y quedarse frío en las paradas de descanso. La **ropa** debe ser **cómoda** para facilitar el andar.

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Conviene llevar un **impermeable o abrigo para la lluvia**, sobre todo si la previsión meteorológica indica tal posibilidad, aunque es **útil llevarlo siempre**.

Se recomienda llevar **sombrero o gorro** para **protegerse del sol** (y evitar el *acoloramiento, aturdimiento o insolación*) o **del frío** (y evitar *coger frío* o incluso sufrir una *hipotermia*), **crema de protección solar** (especialmente en *época de nieve y días soleados o ventosos*) y **gafas de sol**, así como **guantes o manoplas**. Los más frioleros pueden llevar una **braga o bufanda**, sobre todo en invierno. En ocasiones son útiles las **polainas**, particularmente si hay nieve o barro.

Es **imprescindible llevar botas de montaña o un calzado deportivo adecuado y que se ajuste y adapte bien al pie, sin causarle molestias**, para *evitar malas pisadas, resbalones, torceduras, etc.*, principalmente en épocas en las que es esperable la presencia de **barro, zonas húmedas o nieve**.

Se recomienda llevar **ropa y calzado de repuesto para dejar en el autobús o coche**, y de este modo hacer más cómodos el regreso y, si llueve, secos. También se pueden llevar **en la mochila un par de calcetines de repuesto**, por si hay algún “charco que se nos cruza en el camino...”.

Dada la aparente proliferación de **insectos** (*garrapatas, mosquitos, avispas, etc.*) es conveniente ir **adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga**, *especialmente en los casos de alergias conocidas*, pudiendo ser útil el uso de **espray repelente de insectos para la piel o ropa**. Se recomienda una **atenta revisión corporal al llegar a casa, especialmente de los niños**, porque las garrapatas pueden transmitir enfermedades, incluso graves (Lyme, fiebre de Crimea-Congo). Como información adicional se indica que, aunque no hay evidencia de la transmisión de la fiebre de Crimea-Congo por la garrapata del género «Hyalomma» en la Cordillera Cantábrica, se han confirmado varios casos en otras zonas de España.

Asimismo, es recomendable ir **adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga** porque en ocasiones las sendas tienen **vegetación tipo matorral bajo, zarza o espinos** que pueden causar pequeños arañazos. En estos casos pueden ser útiles las **polainas**, y se debe **caminar con precaución** para no **engancharse, arañarse, ni golpear** con las zarzas a nuestro paso **al resto de excursionistas**.

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Comida y agua

En este aspecto, lo mejor es que cada uno porte en su mochila **la comida y bebida según su gusto y necesidades**. No obstante, se recomienda llevar siempre **agua en la cantimplora** por si no se encuentran fuentes, o incluso aunque las haya, ya que cada vez estamos más acostumbrados a beber agua con tratamientos potabilizadores y el *agua de las fuentes* puede darnos algún que otro *problema digestivo*. Es muy importante **mantenerse bien hidratados**, especialmente los niños. La **comida** debe **aportar la energía suficiente** para el esfuerzo a realizar, y conviene llevar algo de **picoteo**, como **frutos secos, fruta, chocolate**, etc.

Evitar caídas

Las **caídas y tropezones en el propio sendero o camino** pueden *dar lugar a lesiones*, y lo que es más peligroso, pueden dar lugar a *accidentes más graves si hay pendiente suficiente para deslizarse por ellas o precipicios próximos a la senda o camino*. Por este motivo es importante saber que, **en el monte**, como regla general, **no se debe correr**, y que debemos estar **atentos a los pasos que damos**, sin salirnos de los recorridos establecidos. En caso de caminar por **nieve** o **por terreno resbaladizo** o **empedrado**, se debe **redoblar la atención para evitar pisadas en falso**. Algunas sendas o caminos están dotados de **barandillas** que en ocasiones sirven de quitamiedos o incluso de protección, pero **nunca debemos apoyarnos cargando nuestro peso sobre ellas** porque las duras condiciones ambientales a las que están sometidas pueden haberlas deteriorado.

No provocar desprendimientos

Otro factor de riesgo presente con frecuencia en el montañismo es la posibilidad de que personas del propio u otro grupo **desprendan piedras o nieve al desplazarse**, *que pueden golpear o arrollar a los que se encuentran más abajo*. Por eso debemos estar muy atentos para **evitar iniciar la caída de piedras** o formar aludes. Y por supuesto, *¡hemos de evitar la tentación de lanzar piedras, cuestión que a casi todos los niños se nos ha pasado por la cabeza alguna vez!*

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Evitar desorientaciones

Es normal que durante la ruta el grupo de excursionistas se “alargue y estire” ya que cada cual sigue su ritmo, pero **siempre se debe ir en compañía y nadie debe quedarse rezagado** más atrás de la persona que cierra el grupo, ni sobrepasar al que abre la excursión, al menos sin previo aviso. Se debe **prestar atención en los cruces de caminos o sendas** para evitar despistes, y de vez en cuando se debe **reagrupar a todos** en torno a una parada.

Las personas que dispongan de **radioteléfonos** “walky-talky” pueden utilizarlos: en cada excursión se fijará un canal de comunicación. En muchas zonas de la Cordillera Cantábrica y alrededores ya hay cobertura para los **teléfonos móviles**, por lo que llevarlos es una garantía más de localización en caso necesario.

Forma y condición física

Cada uno debe ser *consciente de sus limitaciones físicas y su salud*, y, sobre todo, de las *restricciones que puede tener por enfermedades o dolencias conocidas* (asma, de corazón, alergias, disfunciones de movilidad, etc.), no poniendo en riesgo la vida propia ni poniendo en dificultades al grupo por este motivo, y siendo cada uno responsable de llevar los medicamentos que pudiera necesitar.

Insistiendo en que las rutas que programa el GMSI requieren esfuerzos razonables dentro de lo que es el montañismo y son aptas para la mayoría de los niños del colegio, *en cada boletín de ruta se aportan datos del desnivel, desnivel acumulado, distancia horizontal recorrida de cada excursión, etc., para que cada familia haga su propia valoración y tenga una idea de la dificultad de la ruta*. En este sentido, en cada boletín de ruta se incluye la valoración de la excursión por el método MIDE, desarrollado por la Federación Aragonesa de Montañismo, entre otros, y recomendado, en nuestro caso, por la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo del Principado de Asturias (FEMPA), aunque este método aporta poca diferencia de valoración entre las rutas que programa nuestro grupo.

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Transporte en autobús o coches

Para llegar al punto de partida de cada excursión y regresar al final de la misma a casa, el transporte se hace normalmente en autobús o en coches particulares, y en ocasiones en otros medios. Las **carreteras de montaña** pueden **provocar** en personas propensas algún que otro **mareo** que, según el caso, podrá prevenirse con fármacos apropiados u otros remedios como sentarse en la parte delantera del autobús, no ir excesivamente abrigado, no leer o fijar la atención en los teléfonos móviles, etc.

Por otra parte, se debe **prestar atención a la hora de bajar y subir al autobús**, así como **al recoger y dejar las mochilas en los portaequipajes**, especialmente **si el autobús estaciona próximo a una carretera**.

Ganado y animales

En ocasiones, las rutas discurren por lugares donde puede haber pastos y ganado suelto (vacuno, equino y caprino principalmente, y perros), así como animales salvajes (corzos, jabalíes, ciervos, incluso osos, lobos, etc.). Siempre se debe respetar su medio, y en caso de tener que transitar próximos a ellos se debe hacer en grupo, sin correr y sin hacer gestos ni dar voces que puedan asustarles. Se deben cerrar las portillas, puertas de cabaña, etc., que tengamos que abrir en nuestra ruta, con el fin de evitar el paso de ganado u otros animales.

Espacios protegidos

Siempre se debe respetar el medio natural (fauna, flora y entorno), evitando arrancar flores y plantas y dañar a los animales, particularmente cuando las rutas se desarrollen en espacios naturales protegidos. Evidentemente no se debe contaminar ríos o fuentes con detergentes ni otros productos. No se debe hacer fuego, salvo en los lugares habilitados para ello, y, aun así, con suma precaución. El ruido también es una fuente de perturbación de la Naturaleza. Se deben respetar los caminos y senderos, sin salirse de ellos (*ya se sabe lo que le pudo haber pasado a caperucita roja*), para proteger la flora, y también las tierras de labranza. No se debe tirar basura. En este sentido, el colegio San Ignacio tiene la iniciativa de incluso recoger la basura que podamos encontrar para tirarla posteriormente, teniendo en cuenta lo que se puede reciclar. Todo por el cuidado de “nuestra casa común” (*se recomienda la lectura de la carta encíclica del Papa Francisco “[Laudato Sí](#)”*).

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Presencia de cazadores

En ocasiones, nos podemos encontrar con grupos de cazadores. En estos casos se procurará contactar con los cazadores para evitar accidentes, y es aún más importante no salirse del camino o senda, siguiendo en todo momento las instrucciones que se den.

Riesgo por el uso del móvil en caso de tormentas

Cuando se avecina una tormenta, los teléfonos móviles y otros aparatos eléctricos deben permanecer completamente apagados para evitar la atracción de los posibles rayos.

Contingencias especiales

En caso de que surjan situaciones no previstas o inesperadas, como por ejemplo la *aparición de niebla o lluvia intensa, un paso complicado o con riesgo de caída, tener que cruzar un arroyo con fuerte corriente, aparición de un obstáculo en la senda, etc.*, **el grupo se debe parar, mantener la calma y atender las instrucciones del guía o persona más cualificada para salvar la contingencia.**

Finalmente, el Principado de Asturias editó la guía: “**Practica montañismo sin miedo, pero con seguridad**”, cuyo autor es José Luis Llamazares González, uno de los más veteranos y experimentados especialistas en rescates de montaña, que dirigió el Grupo de Rescate e Intervención en Montaña de la Guardia Civil, en Mieres, y gran conocedor de la montaña asturiana, cuya lectura es muy interesante. La guía se puede descargar en los enlaces:

([https://15f8034cdff6595cbfa1-1dd67c28d3aade9d3442ee99310d18bd.ssl.cf3.rackcdn.com/7202a309d373e716ec4e3d3dc959cbe4/Practica montanismo sin miedo pero con seguridad.pdf](https://15f8034cdff6595cbfa1-1dd67c28d3aade9d3442ee99310d18bd.ssl.cf3.rackcdn.com/7202a309d373e716ec4e3d3dc959cbe4/Practica%20montanismo%20sin%20miedo%20pero%20con%20seguridad.pdf)

<https://fempa.net/la-federacion/recomendaciones>).

APA DEL COLEGIO SAN IGNACIO
Junta directiva del Grupo de Montaña.

Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña

Anexo: prevención de la transmisión del Covid-19

La pandemia covid-19 nos ha obligado a ir adquiriendo nuevos hábitos para contener la transmisión del virus. Aunque las actividades al aire libre entrañan un menor riesgo de contagio, os indicamos aquellos hábitos que debemos mantener durante las excursiones:

- **Evitar acudir a la excursión si se presentan síntomas** compatibles con la enfermedad provocada por el Covid-19 (fiebre, tos, diarrea, etc.), dentro de lo que el sentido común nos dicta, pues no es conveniente hacer una excursión en esas condiciones de salud (*aunque no se tratase del Covid-19*).
- **Evitar toser o estornudar hacia otras personas**, haciéndolo contra el brazo o pañuelo, o en otra dirección.
- **Lavado de manos** antes de comer o para tocarse la cara. Es recomendable incorporar al equipo de montaña un gel o solución de hidroalcohol o similar, o jabón y agua.
- Se debe tener especial y **extrema cautela** a la hora de recoger **agua de las fuentes**, para no contaminar ni contaminarse con ellas.

Y en caso de que las autoridades sanitarias lo establezcan o recomienden:

- **Uso de mascarilla** durante el trayecto en el **autobús**; también en los **coches** particulares, al menos en el caso de que los ocupantes no sean convivientes.
- **Uso de mascarilla al aire libre** en lugares con aglomeración de personas, cuando los componentes del grupo no puedan mantener la distancia interpersonal o en otras circunstancias que lo requieran, por ejemplo, cuando la exhalación por el esfuerzo puede ser proyectada hacia otras personas.
- **Evitar los saludos con contacto físico.**
- **Procurar no compartir material o equipos**, o en caso de hacerlo, desinfectar primero las empuñaduras.
- Preferiblemente, **la comida será individual o familiar**. En caso de ser **compartida**, se deben **utilizar cubiertos o utensilios individuales**.
- Cualquier otra recomendación de las autoridades sanitarias.

El registro de inscripción a las excursiones puede servir de información para rastrear posibles contagios.

APA DEL COLEGIO SAN IGNACIO
Junta directiva del Grupo de Montaña.