



RECOMENDACIONES DE PROTECCIÓN CIVIL ANTE LOS PELIGROS EN LA MONTAÑA.

- Las MONTAÑAS, la vida al aire libre, el contacto con la naturaleza, son muy atractivos, y su afición es digna de todo elogio; pero en la montaña, alejados de la protección de la sociedad, se debe saber bien lo que hay que hacer y lo que hay que evitar.
- escoja bien sus excursiones, no improvise recorridos. Elija la zona adecuada. No sobrevalore sus fuerzas, únase a sus compañeros experimentados. Nunca salga solo.
- Prepárese físicamente para el esfuerzo, entrenándose de forma paulatina, con excursiones más largas cada vez y por terreno más abrupto.
- El conocimiento de la montaña y su técnica sólo se adquieren con un largo y prudente aprendizaje, asistiendo a cursillos con expertos. No intente aprender por su cuenta.
- En su preparación no olvide instruirse en las técnicas de primeros auxilios. Lleve siempre un botiquín de emergencia.
- Los peores enemigos los va a encontrar en la falta de entrenamiento, falta de bebida y alimento en el momento adecuado, cansancio, exceso de calor, frío y humedad. Evite riesgos inútiles.
- Deje dicho a dónde va y cuándo vuelve, a su familia, a sus amigos, a la Guardia Civil o al Ayuntamiento del último pueblo.
- Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en las montañas. Infórmese previamente del pronóstico meteorológico. Si las condiciones no son favorables, abandone la ascensión a la montaña.
- Lleve siempre equipo suficiente y adecuado al tipo de excursión. En invierno asesórese bien, lo fácil puede volverse repentinamente difícil y peligroso.
- No tenga prisa en las marchas ni llegue nunca a la extenuación. Efectúe cortos descansos en lugares abrigados. Si no sube hoy, ya subirá mañana, si se cae es probable que ya no suba nunca. Aproveche la luz del día y evite avanzar de noche. Partir, volver temprano y saber renunciar son sinónimos de seguridad.
- No improvise recorridos. Es importante que fije puntos de referencia para el retorno.
- En caso de sorprenderle una nevada en la montaña no debe abandonar los lugares seguros, refugios, cabañas, etc., salvo por extrema necesidad; en todo caso si toma la decisión de abandonarlo indique mediante nota escrita su identificación, fecha y hora en que realiza la salida y lugar al que se dirige. Antes de salir estudie detenidamente el itinerario.
- Evite siempre las zonas expuestas a aludes. En caso de travesías peligrosas, efectúelas por las zonas más altas posibles. Intente subir y bajar por las líneas de máxima pendiente.
- En zonas fáciles también hay peligro: no abandone su seguridad. Son los mejores los que mejor se aseguran. ¡Atención al rapel!
- Lleve siempre comida ligera. Desconfíe de comer en el campo aquellos productos que desconoce (setas, hierbas, etc.).
- Al acampar busque un lugar protegido del viento, en terreno elevado que no corra riesgo de inundación, y que se encuentre a salvo de avalanchas y desprendimiento de piedras.



AYUNTAMIENTO DE SOTO DEL REAL
SERVICIO MUNICIPAL DE PROTECCIÓN CIVIL



- Ante la mordedura o picadura de un animal que se sospeche venenoso, desinfecte la herida y aplíquelo frío local. Sólo coloque un torniquete entre la picadura y el corazón teniendo en cuenta que un torniquete no puede estar puesto más de dos horas y no debe aflojarse una vez colocado. Evite la fatiga y excitación del afectado y trasládalo urgentemente a un centro hospitalario. Intente identificar lo más posible el animal que originó la picadura o mordedura.
- En caso de accidente avise desde el lugar más próximo a los grupos de rescate o Guardia Civil (teléfono 1-1-2). Si es posible no deje solo al herido. Permanezca localizado para indicar a los equipos de rescate la situación del herido y, en su caso, para colaborar con ellos.
- Cuide la montaña, manténgala limpia. Recoja las basuras, cristales, etc., y deposítelos en lugares apropiados.
- Si tiene necesidad vital de encender fuego en un bosque, use hornillos para cocinar pero hágalo pequeño y protegido con piedras, en una zona sin arbolado, madera o pastos, mejor aún en los especialmente preparados para ello. Cuide personalmente de apagar el fuego y las brasas antes de alejarse.
- Las PLAYAS DE AGUAS INTERIORES, RÍOS, LAGOS Y PANTANOS pueden ser extremadamente peligrosos si no se utilizan con las debidas precauciones.
- Cruce los ríos de montaña sólo cuando haya visto un vado seguro. Hágalo calzado, nunca descalzado, por el peligro de heridas de corte o punzantes.
- Procure bañarse en zonas vigiladas. Si no sabe nadar, que nunca le cubra el agua. Tenga cuidado en lugares de fondo desconocido.
- Al introducirse en el agua hágalo poco a poco, de tal manera, que su organismo se vaya adaptando al frío y vaya también reconociendo el fondo y las corrientes. No debe bañarse en período de digestión de las comidas.
- Los ríos suelen ser peligrosos, asegúrese de su profundidad y corrientes antes de bañarse, especialmente si no sabe nadar, y aún sabiendo, no intente nadar a contracorriente para salir por el mismo sitio por donde entró, puede agotarse, y las consecuencias ser fatales, déjese llevar por la corriente intentando acercarse a una de las orillas.
- No se bañe en pantanos, lagos o en ríos cuando las condiciones no sean las adecuadas. Evite las aguas donde haya remolinos, corrientes y resaca.
- Recuerde que los colchones neumáticos, colchonetas y barcas hinchables son peligrosos, pueden perder el aire y ser arrastrados por el viento y las corrientes a lugares con riesgo.