



GUÍA ILUSTRADA

PARA

IR POR LA MONTAÑA

CON SEGURIDAD



PARA UNA CULTURA
DE SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

idea de



FEDME

Comité de Seguridad



PRIMERA EDICIÓN. IMPRIME CUATRO TINTAS Y UN PANTONE SL (MADRID)
REALIZADO EN ESPAÑA, CREATED IN SPAIN
MAQUETACIÓN E ILUSTRACIONES DE JORGE DELGADO
FOTOGRAFÍA. ESTUDIO EL ÚLTIMO CAFÉ
EDICIÓN IMPRESA 2020 @



+8
EDAD

GUÍA ILUSTRADA PARA IR POR LA MONTAÑA CON SEGURIDAD

IDEA ORIGINAL DE



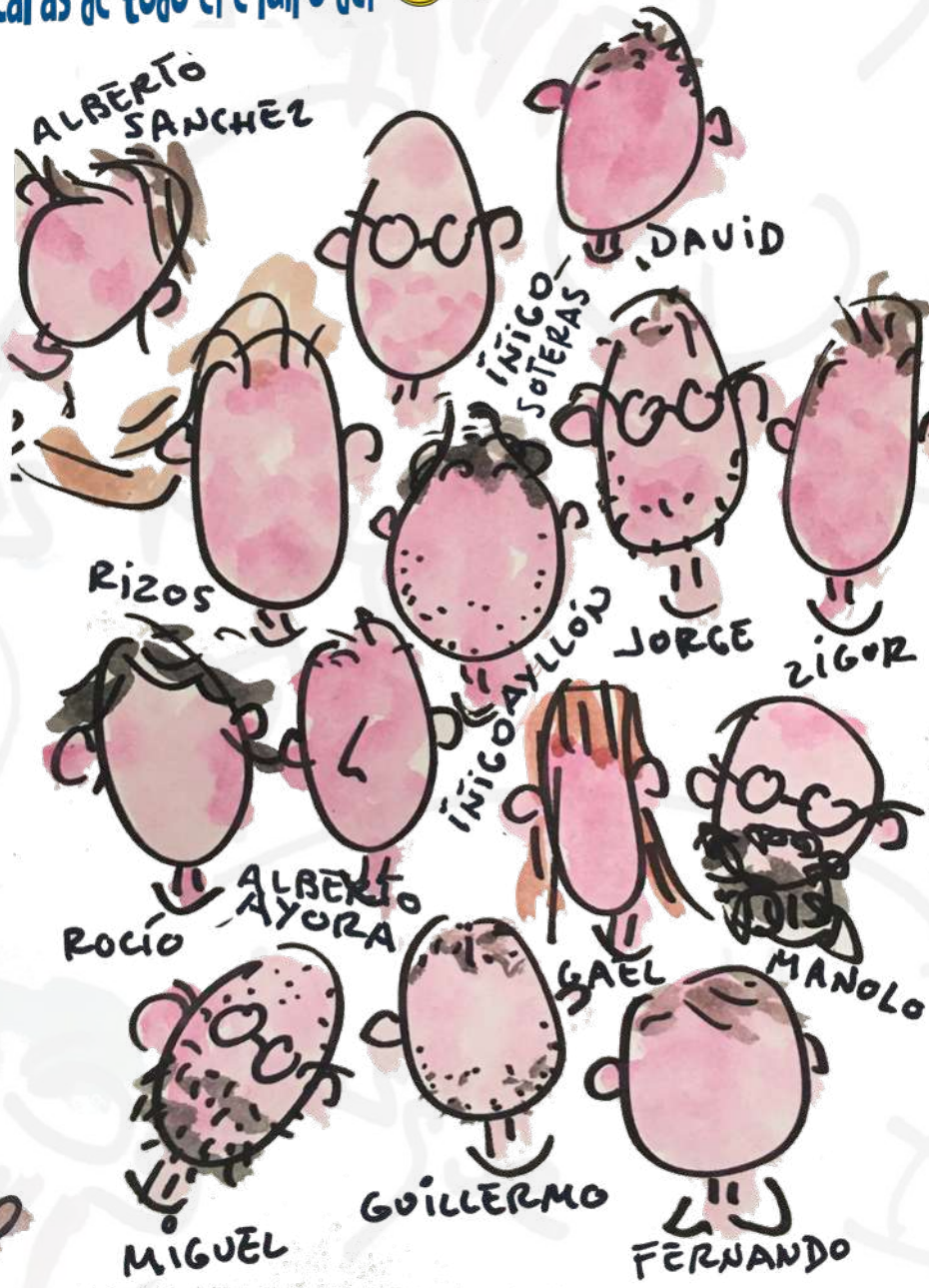
FEDME
Comité de Seguridad

Especial agradecimiento a Inés y Mateo de 10 años de edad por su participación para hacer posible esta guía ilustrada.

las caras de todo el equipo del  **FEDME**
Comité de Seguridad

"Si a un niño
quieres enseñar,
en su lugar
tienes que estar"

idea de
FEDME



TEXTOS DE JOSE IGNACIO AMAT "RIZOS"

Montañero y miembro del Comité de seguridad FEDME. Licenciado en Educación Física y Técnico deportivo en montaña y escalada. Director de la escuela valenciana de alta montaña.



DIBUJOS DE JORGE DELGADO

Publicista de profesión. Montañero y miembro del Comité de seguridad FEDME. Creador de los personajes ilustrados para esta guía.

Esta guía ilustrada forma parte de la campaña de comunicación y concienciación “por tu seguridad en la montaña. Pon atención”.



Con ella, el Comité de seguridad **FEDME** pretende acercar la cultura de seguridad, poniendo especial atención en la educación de los niños y niñas.

Está pensada para que los niños aprendan cómo ir a la montaña con seguridad, y transmitan lo mismo a sus padres.



El fin de semana ha llegado. Nos
esperan emociones y aventuras ...

¿QUÉ TE PARECE PRACTICAR DEPORTES
DE MONTAÑA?, ¿TE GUSTARÍA HACER
MONTAÑISMO?

Imagínate hacer una excursión por un
sendero recorriendo y explorando bosques,
cruzando ríos, observando animales ...

Abre la guía y prepárate para que tu actividad sea lo mas perfecta y divertida posible. Siempre deberá ser segura.

NO OLVIDES EL CÓDIGO DE SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA QUE AQUÍ TE MOSTRAMOS.





GUÍA ILUSTRADA
PARA IR POR LA MONTAÑA
CON SEGURIDAD

PARA UNA CULTURA
DE SEGURIDAD POR LA MONTAÑA
idea de
FEDME
Comité de Seguridad







PARA QUE DIVERSIÓN Y
SEGURIDAD VAYAN DE LA MANO,
SIGUE ESTOS PASOS:

1

PREPARA
TU
RECORRIDO

2

ORGANIZA
TU
MOCHILA

3

CONSULTA
QUE
TIEMPO TE ESPERA



4

MIDE
TUS
FUERZAS

5

HAZ CASO
DE LOS
ADULTOS
Y SE RESPONSABLE



PREPARA
TU
RECORRIDO





No improvises y elige con tiempo la excursión. Consulta páginas de internet de confianza y rigurosas de montaña, como son www.fedme.es o cualquier página de las diferentes federaciones deportivas autonómicas de montaña. Podrás encontrar información y otros enlaces de interés. También puedes preguntar a otros montañeros que la hayan hecho hace poco. De esta manera, conocerás las condiciones de la ruta.





ES IMPORTANTE QUE LA DIFICULTAD DE LA RUTA SEA ADECUADA PARA TODO EL GRUPO.

RECUERDA QUE AUNQUE SOMOS AVENTUREROS, NECESITAMOS PLANIFICAR BIEN NUESTRAS ACTIVIDADES EN LA MONTAÑA.

piensa que'



Señala tu ruta sobre un mapa.

Te ayudará a situarte en el terreno de forma precisa para poder orientarte por la montaña.

Cuando sepas el tipo de ruta que recorrerás, sabrás si necesitas algún tipo de material específico.



Antes de ponerse en marcha, marca en el mapa el itinerario y señala el inicio, los desvíos importantes, el lugar de descanso y la llegada del camino a recorrer. En algunos senderos encontrarás carteles que te ayudarán.



Es importante calcular los datos básicos de la ruta: primero, las distancias, y segundo, los horarios. Seguro que conoces a alguien que te puede ayudar.

DISTANCIAS. Puedes encontrar esta información en guías de rutas, aunque todos los mapas tienen una escala para calcularla.



HORARIOS

Calcula el horario. Una vez sepas el tiempo necesario para hacer la ruta, **súmale el tiempo que tardas en comerte el bocadillo y unos 30 minutos más de tiempo extra de seguridad**, para asegurarte y terminar con suficientes horas de sol.

aprendiendo.

UN NIÑO RECORRE 3 KMS POR HORA EN MONTAÑA.
PIENSA EN LAS SUBIDAS QUE NOS HARÁN PROGRESAR MÁS DESPACIO.



¿Sabías que?

HAY MUCHOS SENDEROS DE MONTAÑA QUE TIENEN MARCAS EN EL CAMINO QUE NOS INDICAN EL CAMINO CORRECTO.

ES UNA ESTUPENDA IDEA EMPEZAR POR ESTE TIPO DE SENDEROS SEÑALIZADOS.

PARA QUE VEAS LAS SEÑALES Y SU SIGNIFICADO, ASÍ COMO MUCHOS SENDEROS BALIZADOS, PUEDES CONSULTAR EN INTERNET:

misendafedme.es/las-marcas-gr-pr-y-sl/



SENDERO PEQUEÑO RECORRIDO

10 A 50 KM

DIRECCIÓN CORRECTO

SENDERO GRAN RECORRIDO

+ 50 KM

DIRECCIÓN NO CORRECTA

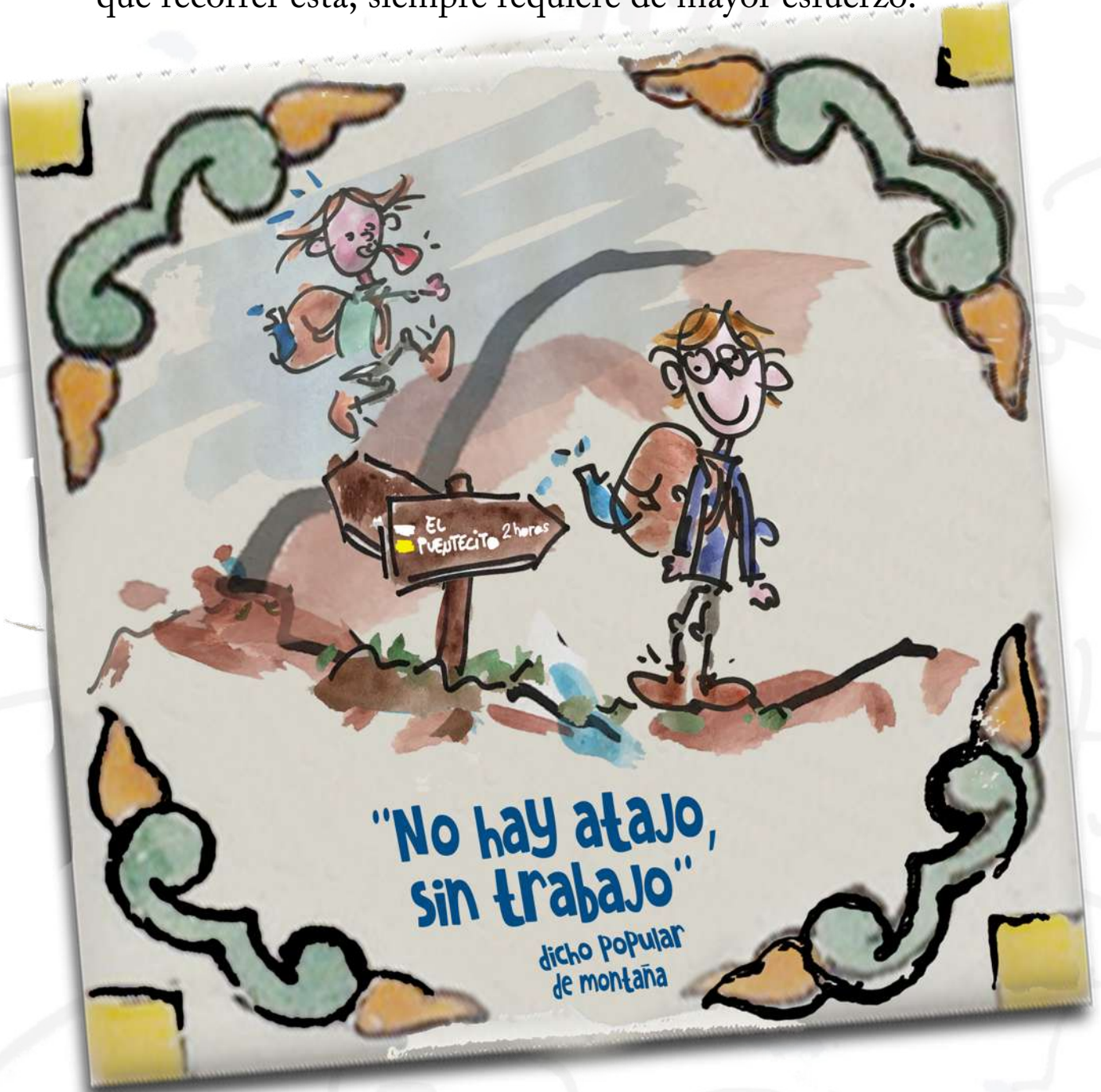
DIRECCIÓN GIRAR

SENDERO LOCAL

- 10 KM



Cuidado con acortar el camino a costa de la pendiente ya que recorrer esta, siempre requiere de mayor esfuerzo.



**"No hay atajo,
sin trabajo"**

dicho popular
de montaña

ORGANIZA

TU

MOCHILA



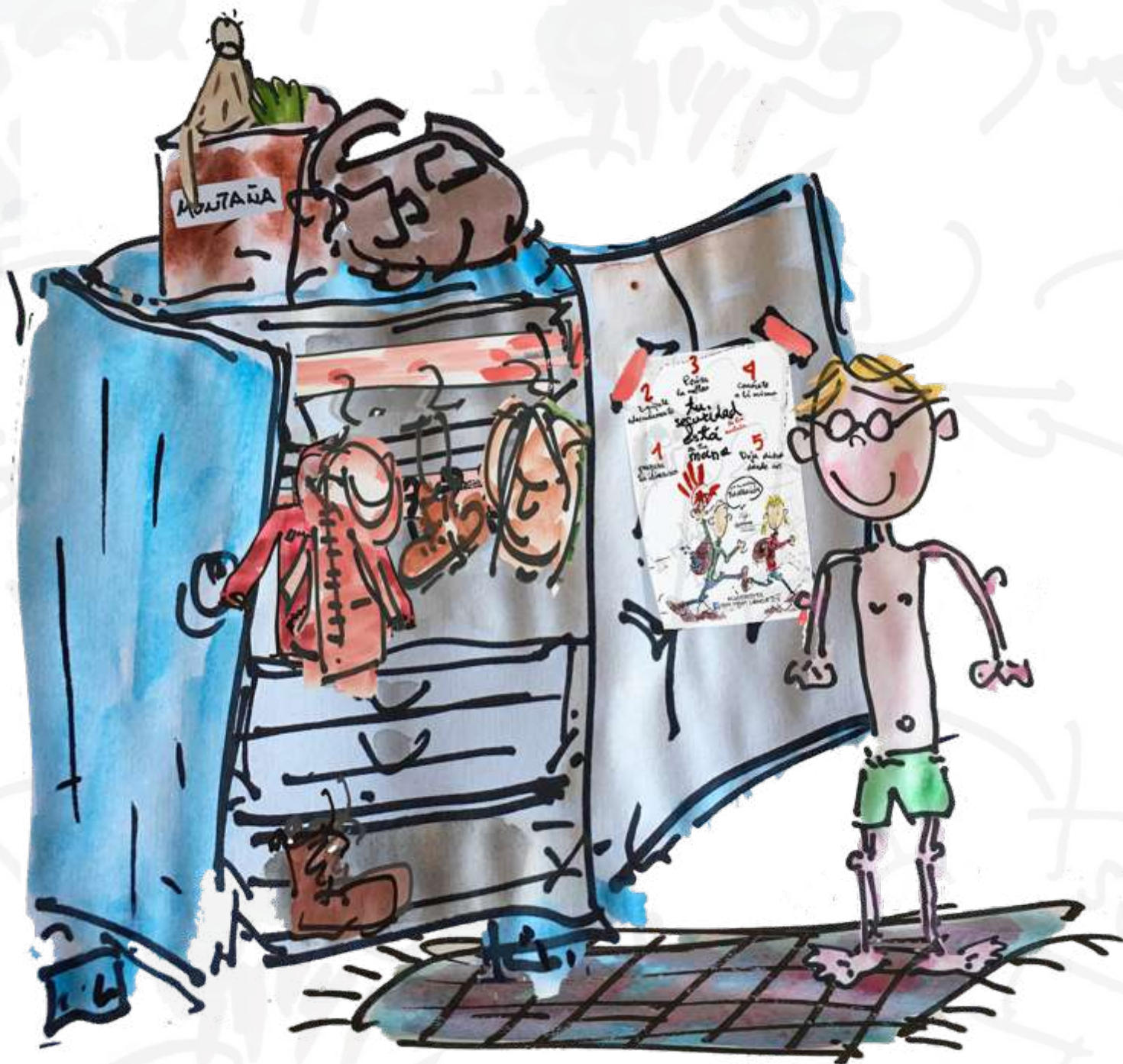


¿QUÉ EQUIPO NECESITAREMOS?

Después de decidir dónde queremos ir hay que pensar qué equipo necesitaremos. No debes olvidar que la montaña es un lugar donde nos tenemos que apañar con lo que llevemos. Vamos a aprender a vestirnos en la montaña.

¿QUÉ TIPO DE ROPA ELEGIR?

Calcetines que se ajusten bien a los pies, pantalones largos, una sudadera o chaqueta que nos abrigue, un impermeable para protegernos de la lluvia y del viento, gorro, gorra, gafas de sol y algo para proteger nuestro cuello del frío.



La ropa para practicar deportes de montaña debe de ser cómoda, y si se moja, tiene que secarse rápidamente. Además, tiene que protegerte de las inclemencias meteorológicas como el viento, el frío, el calor o la lluvia, así que debes de seleccionarla cuidadosamente.

PARA EL CUERPO

Si las temperaturas van a ser de más de 20°C entonces ponte una camiseta de manga corta que no sea de algodón para que no absorba el sudor. Si se espera frío debemos añadirle a nuestra camiseta interior una sudadera o chaqueta de forro polar.



aprendiendo.

NO UTILICES CAMISETAS DE TIRANTES PORQUE LA MOCHILA PUEDE PROVOCAR ROZADURAS EN HOMBROS Y BRAZOS

PARA LAS PIERNAS

Es aconsejable llevar siempre pantalón largo para practicar el montañismo, más o menos grueso dependiendo de la temperatura.

Nos protegerá del sol, de las picaduras, de los roces con plantas y ramas, etc.



PARA LA CABEZA

En la montaña suele hacer frío en invierno, y mucho calor en verano. ¡Pero según donde estemos podemos tener las cuatro estaciones el mismo día!



Cuando haga frío, un gorro o una braga de forro polar tipo buff será importante para proteger las orejas y cuello. No olvides protección labial si no quieres que te escuezan los labios por la noche...

Y aunque no se pongan en la cabeza, no olvides un par de guantes.

aprendiendo.

SI TIENES FRÍO, MEJOR CUBRIRTE LA CABEZA, CUELLO Y MANOS ANTES QUE PONERTE UNA CHAQUETA MÁS GORDA. LLEVA ALGO MÁS DE ROPA DE LA PREVISTA EN LA MOCHILA, ES MUY NORMAL QUE POR LA MAÑANA HAGA ALGO DE FRÍO Y A MEDIO DÍA CALOR.



CUANDO

HAGA FRÍO





"Cuando el grajo vuela bajo,
hace un frío del carajo!"

dicho popular
de montaña

CUANDO HAGA CALOR

Cuando haga calor y mucho sol hay que ir preparados con gorras o gorros ligeros, gafas de sol, crema protectora para todas las partes del cuerpo que les vaya a dar el sol, y debes ponértela tanto en verano como en invierno.



gorra

crema sol



gafas sol

¿Qué cogemos? Si se espera lluvia, un buen impermeable transpirable que no deje pasar el agua ni el viento, es la solución. Es una prenda indispensable en nuestra mochila siempre.

¿Y

SI LLUEVE?

Usar un poncho o capa de agua no es una buena idea al no ajustarse a nuestro cuerpo, nos molestará al andar pudiéndonos hacer caer.

El paraguas tampoco debemos usarlo porque es necesario sostenerlo en alto durante la caminata lo que nos fatigará y además, con viento lo podemos perder.

aprendiendo.

PARA NO MOJARTE DESDE DENTRO... SABÍAS QUÉ LOS IMPERMEABLES PARA MONTAÑA DEBEN SER TRANSPIRABLES PARA QUE NUESTRO SUDOR PUEDA SALIR AL EXTERIOR Y NO NOS HUMEDEZCA LA ROPA INTERIOR.



PARA LOS PIES

En general, en todos los deportes, hay que prestar atención al calzado y adaptarlo al tipo de suelo y actividad que vayamos a practicar.

En el montañismo, nos encontramos con suelos mojados o con piedrecitas que lo hacen resbaladizos, además, hay subidas y bajadas, zonas con barro, etc.

Es necesario un calzado específico para una práctica segura.



Puedes ir con zapatillas o con botas, que siempre deben ser específicas de montaña. Normalmente en sendas buenas puedes ir con zapatillas de montaña, mejor si son impermeables. En la elección de una u otra, ten en cuenta el frío que haga, si habrá barro o si el terreno tiene muchas piedras sueltas.



Y no olvides que el calzado apretado o muy justo, al andar por el monte te puede apretar al hincharse el pie. Además cualquier golpe con piedras o salientes del camino te hará daño en los dedos.

Los calcetines, que estén limpios y que se ajusten bien a tu pie sin dejar dobleces que puedan provocarte rozaduras.



aprendiendo.

NO OLVIDES ATAR BIEN LOS CORDONES DE LAS BOTAS. ASI NO TROPEZARÁS.



COMER Y BEBER

El agua es imprescindible en tus aventuras de montaña, pero puede que no siempre encuentres fuentes con agua potable. Lleva al menos un litro de agua para una excursión de una mañana, sobre todo si se espera calor que te hará sudar más y necesitarás beber más.



Utiliza una cantimplora de plástico transparente reutilizable y reciclable, es la mejor opción. Tienes otras opciones como las botellas de aluminio. No uses botellas de plástico normales ya que si se te rompen dentro de la mochila pueden mojar su contenido.

Y sobre la comida, aprende a llevar comida ligera al monte. El hambre aparecerá durante la marcha, un bocadillo es una buena solución como plato fuerte. Prepara alguna chocolatina, frutos secos y alguna fruta fresca para un rápido tentempié.



Otras cosas que no debes olvidar:

Un pequeño botiquín, una manta térmica, una linterna frontal, el teléfono móvil con la batería cargada, mapa o guía de la excursión.





**"A la montaña subirás,
con lo que lleves vivirás"**

dicho popular
de montaña



AHORA

TODO A TU MOCHILA

COMO SE COLOCA
LA MOCHILA



1. COLOCATE LA MOCHILA EN LA ESPALDA CON LOS TIRANTES ALGO SUELTOS Y AJUSTA EL CINTURÓN DE LA MOCHILA POR DEBAJO DEL OMBLIGO.
 2. AHORA AJUSTA LAS CINTAS DE LOS TIRANTES PARA CEÑIR LA MOCHILA A LA PARTE ALTA DE LA ESPALDA.
 3. AHORA AJUSTA LA CINTA DEL PECHO NO MUY FUERTE.
- SI SIGUES ESTOS PASOS CONSEGUIRÁS QUE EL PESO DE LA MOCHILA NO RECAIGA TODO SOBRE TU ESPALDA.





aprendiendo.

ES MUY IMPORTANTE QUE LA MOCHILA SE AJUSTE A TU ESPALDA. LO MÁS PESADO LO MÁS CERCA DE LA ESPALDA Y EL MATERIAL AJUSTADO POR LAS CINTAS LATERALES. Y NUNCA DEBE QUEDARSE LA MOCHILA POR DEBAJO DE LA CINTURA.

El material y equipo debe caber bien compactado en la mochila y deberías saber utilizar todo lo que has metido.

HACER TU PROPIA LISTA TE
AYUDARÁ PARA ORGANIZAR
BIEN TU MOCHILA

aprendiendo.

1. DEBES AHORRAR PESO NO LLEVANDO COSAS INNECESARIAS.
2. LA MOCHILA TIENE QUE SER DE MONTAÑA, NO VALE LA DEL COLE.
3. NO LLEVES COSAS COLGANDO POR FUERA DE LA MOCHILA.

LISTA
DE COSAS
PARA LLEVAR






CONSULTA

QUÉ

TIEMPO

TE

ESPERA



Al asomarte por la ventana de tu casa puedes ver un día soleado, pero al llegar a la montaña, puedes encontrarte viento, nubes, niebla... y que puedan traer lluvia, granizo, nieve...

Por lo tanto, siempre que salgas a la montaña, debes revisar la previsión meteorológica.



¿Qué debes tener en cuenta cuando mires la previsión del tiempo?

1. TEMPERATURA QUE NOS ESPERA.
2. SI VA A ESTAR NUBLADO.
3. SI VA A LLOVER O NEVAR
4. SI VA A HACER VIENTO.




Y ahora que sabemos que tiempo nos espera, vamos a contestar las siguientes preguntas que nos ayudarán a planificar mejor:

¿HARÁ MUCHO CALOR Y SOL Y TENDRÉ QUE MADRUGAR O COGER MÁS AGUA DE LO NORMAL?

¿ENCONTRARÉ BARRO, ZONAS RESBALADIZAS, O AUMENTO DE RIESGO DE CAÍDA DE PIEDRAS POR LA APARICIÓN DE LA LLUVIA?

¿LOS VIENTOS FUERTES PODRÁN BAJAR MUCHO LAS TEMPERATURAS O PROVOCARNOS CAÍDAS AL EMPUJARNOS?





Revisa la predicción del tiempo en la televisión o en internet en www.aemet.com Aquí encontrarás cualquier ciudad o montaña donde vayas a realizar tu excursión.

aprendiendo.

APRENDE A MIRAR LAS
NUBES DURANTE LA
EXCURSIÓN PARA SABER SI
SE CUMPLE LA PREVISIÓN.





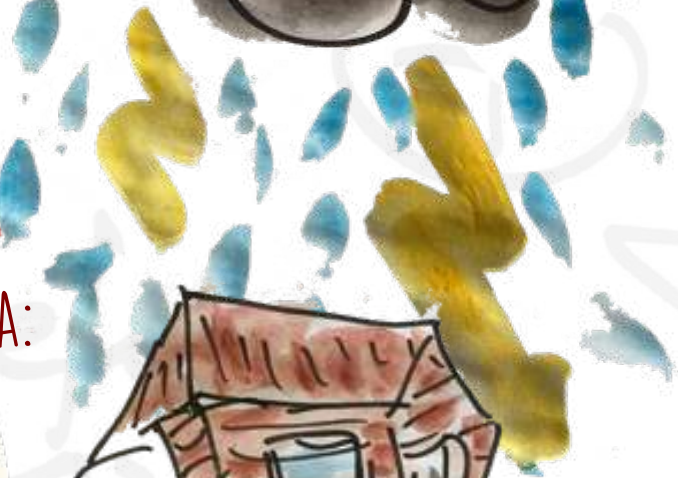
"Cielo a borreguitos,
agua a cantaritos"

dicho popular
de montaña

aprendiendo.

Y EN CASO DE TORMENTA:

LO HABIAMOS PREVISTO
PERO, NOS HA PILLADO LA
TORMENTA... HAY QUE SABER
BUSCAR UN REFUGIO Y
ESPERAR A QUE PASE LA
LLUVIA SI ES MUY FUERTE.



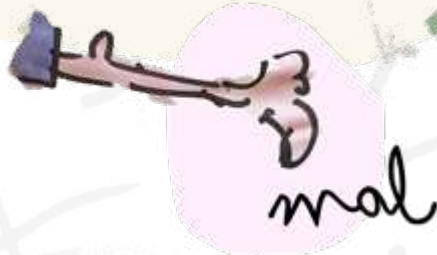


"Abejas revueltas,
tempestad a la vuelta"

dicho popular
de montaña

¿Sabías
que?

NUNCA DEBEMOS BUSCAR REFUGIO
DE LOS RAYOS DEBAJO DE ÁRBOLES
AISLADOS EN EL MONTE.





MIDE
TUS
FUERZAS

No te hagas el valiente, debes medir bien tus fuerzas para realizar tu aventura.

TENDEMOS A CREERNOS MÁS FUERTES DE LO QUE EN REALIDAD SOMOS Y NOS LLEVA A ELEGIR ACTIVIDADES NO ADECUADAS PARA NUESTRO NIVEL

¿Sabías que'?

Antes de elegir la actividad y antes de iniciarla, debes hacerte las siguientes preguntas:

¿QUÉ NIVEL DE DIFICULTAD TIENE LA ACTIVIDAD QUE VAMOS A HACER?

¿HE ENTRENADO?



¿TODOS LOS INTEGRANTES DEL GRUPO ESTÁN POR ENCIMA DE LAS EXIGENCIAS DE LA ACTIVIDAD?

No pienses sólo en ti. Vas a ir con un grupo a la montaña así que debes pensar si hay alguna persona que no pueda realizarla.

HAY QUE PREGUNTAR AL RESTO DEL GRUPO SI ALGUIEN TIENE ALGUNA ENFERMEDAD O LESIÓN

Un simple constipado o ser alérgico a alguna planta, podría reducir tus fuerzas.

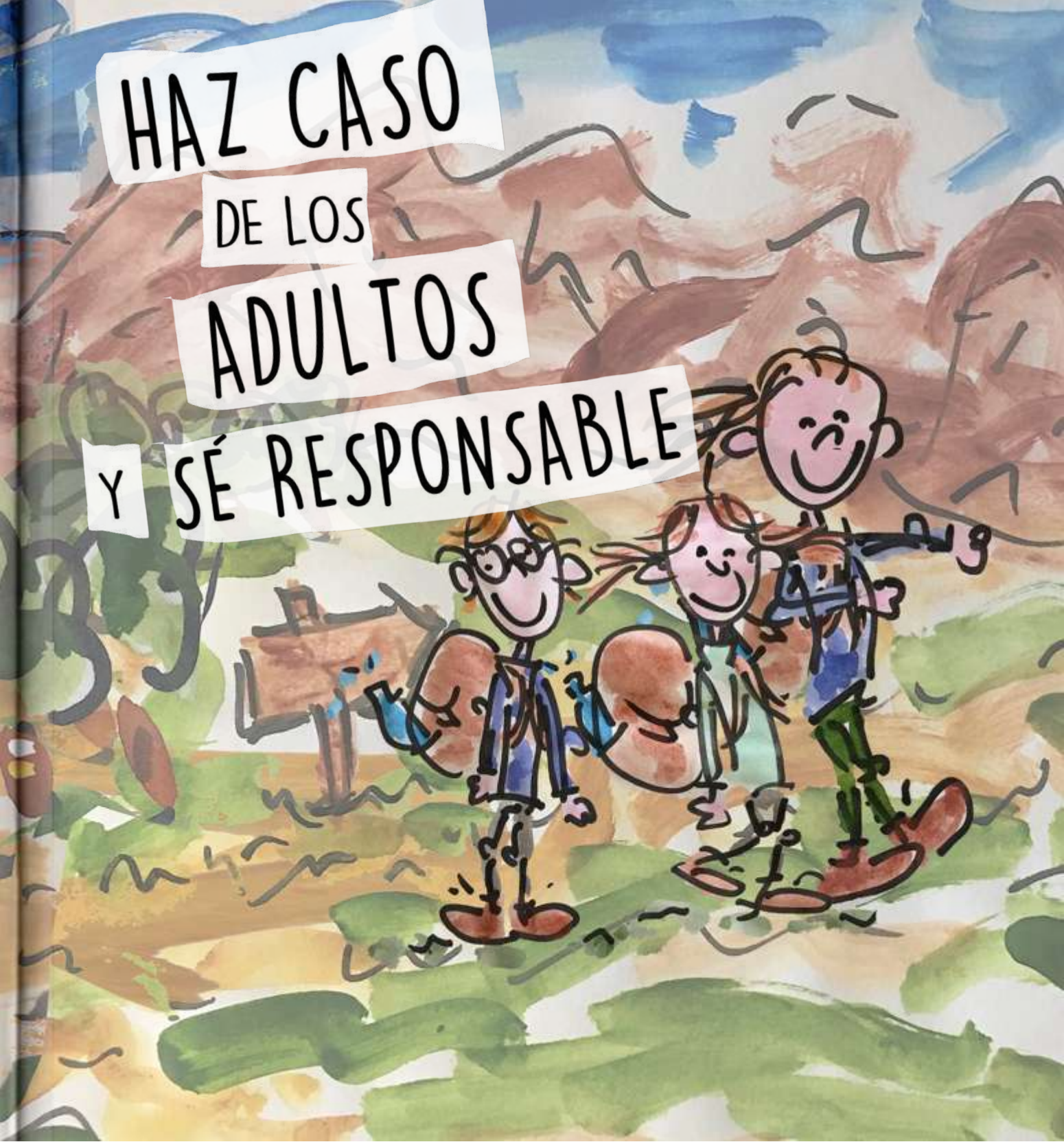


HAZ CASO

DE LOS

ADULTOS

Y SÉ RESPONSABLE



Estar en la naturaleza te permitirá vivir auténticas aventuras y descubrir todo un mundo de nuevas cosas que aprender.

Por ello, es más prudente seguir las siguientes indicaciones:

Haz caso de los adultos que te acompañan y forman tu grupo de excursión. Ellos son responsables de tus aventuras. Sigue sus recomendaciones en todo momento.

Avisa siempre en caso de que te separes del grupo e intenta mantenerte siempre a la vista para que puedan seguir tus pasos.



Actúa con responsabilidad y sé respetuoso con la flora, la fauna y el Medio Natural.

Piensa que en la Naturaleza eres tú el invitado. Guardar toda la basura que has ido acumulando durante el día, hará que la naturaleza se conserve en su estado más natural.

Recuerda tirarlo en su correspondiente contenedor una vez los encuentres.



RECUERDA QUE EN LA
MONTAÑA HAY
LUGARES DONDE NO
TENDRÁS COBERTURA.

1-1-2

RECUERDA SI TIENES ALGÚN
PROBLEMA LLAMA AL NÚMERO DE
EMERGENCIAS 1-1-2.



PREPÁRATE, PLANIFICA Y DISFRUTA

tu.
seguridad
está
en tu
mano

*en la
montaña*

ESTE ES
UN CONSEJO
DE



FEDME
Comité de Seguridad



comiteseguridad
seguridadfedme.es
comiteseguridad@fedme.es

ANEXO

MATERIAL DE APOYO PARA TUS PADRES Y PROFES

CON UNA APP DE LECTOR DE CÓDIGO QR
ESCANEA LOS SIGUIENTES CÓDIGOS
PARA PODER VER



1 PREPARA
TU
RECORRIDO

2 ORGANIZA
TU
MOCHILA



3

CONSULTA
QUE
TIEMPO TE ESPERA



4

MIDE
TUS
FUERZAS



5 AVISA
DONDE
ESTARÁS



6 GUÍA DIDÁCTICA
DE
SEGURIDAD EN MONTAÑA
PARA
NIÑOS Y JÓVENES



"AYÚDALES A APRENDER
PARA QUE NOS PUEDAN
ENSEÑAR"

"Si a un niño
quieres enseñar,
en su lugar
tienes que estar"

idea de
 **FEDME**
Comité de Seguridad

 **FEDME**
Comité de Seguridad



