

PAUTAS PARA UN DÍA SEGURO EN EL CAMPO

PARTE PREVENTIVA



PLANIFICA TU RUTA. Si no tienes medios de navegación (GPS, mapas...) o no sabes bien cómo usarlos, realiza recorridos balizados. Herramientas online como Wikiloc.



TEN EN CUENTA LA PREVISIÓN DEL TIEMPO. Lleva ropa acorde y ten cuidado con las tormentas en montaña. Consultar AEMET.



AVISA A ALGUIEN DE TU RECORRIDO. Así como la hora aproximada de llegada por si surge algún problema.



MEJOR ACOMPAÑADO. Esto es especialmente importante si vas a hacer una ruta no balizada o poco transitada. Si aún así vas a ir sólo, asegúrate de dejar bien claro a alguien el punto anterior.



AGUA Y COMIDA. Acorde a la duración de la ruta.



LLEVA EL MÓVIL Y UN PEQUEÑO BOTIQUÍN. Con la batería cargada al máximo por si tienes problemas.

SI FALLÓ LA PREVENCIÓN Y NOS PERDIMOS O SUFRIMOS UN ACCIDENTE



MANTÉN LA CALMA. Sentirnos perdidos es una sensación que puede ponernos nerviosos. Esto puede hacer que tomemos decisiones erróneas. Siéntate e intenta relajarte antes de tomar ninguna decisión.



NO ABANDONES CAMINOS O CURSOS DE AGUA. Si estás en un camino, cerca de un río o un punto característico, no lo abandones.



LLAMA AL 112. Aunque no tengas cobertura es posible que puedas contactar con el 112, dependerá de que alguna de las compañías de telefonía móvil en la zona si la tenga.



NO CAMINES SI NO SABES A DÓNDE VAS. Cuando los servicios de emergencias emprendan tu búsqueda, será desde tu última ubicación conocida o haciendo la ruta que deberías haber comunicado a alguien. Si decides moverte, ve dejando señales a tu paso.



- No dejes huella de tu paso por la naturaleza. Lleva siempre una bolsa y recoge toda la basura que generes o encuentres.
- Practica un **senderismo** responsable, elige una ruta adecuada a tus posibilidades.
- Colabora para evitar incendios.
- Evita el ruido.

