

SEGURIDAD EN LA MONTAÑA

La montaña nos proporciona un entorno inigualable donde disfrutar realizando actividades de naturaleza. Encontraremos lugares remotos e inaccesibles, y sobre todo mucha tranquilidad y aire libre. Pero la montaña también es un medio complejo, que exige conocer todos sus posibles peligros y los recursos apropiados para anticiparnos a ellos y así poder desarrollar nuestra actividad de forma adecuada. Has de procurar adquirir los conocimientos necesarios que te permitirán poder trazar correctamente una ruta sobre un mapa, orientarte y volver para contarlo.

Nos encontramos en época invernal-primaveral y tendremos que prestar especial interés a la meteorología y sus posibles cambios o estado previo de donde nos dirigimos, ya que las horas de sol son menores y las temperaturas son mas bajas dependiendo de la franja horaria.

Por temporadas determinadas el suelo no es el mismo (se cubre de nieve) y no es tan estable como el que pisamos normalmente, así que si somos practicantes de esquí de travesía, montañismo, alpinismo... deberíamos tenerlo muy en cuenta y consultar los boletines de nivología de la zona, si dispone. A todo esto le sumas los siguientes factores: meteorología previa, orientación de la montaña a ascender/descender (incidencia del sol, vientos, cara norte-sur, etc...), tiempos estimados, estado físico particular y el ingrediente clave: la experiencia propia. Esto nos ayudara a tener éxito en nuestras aventuras invernales/primaverales.

Para afrontar la montaña invernal debemos añadir a la lista del equipo general lo siguiente:

- Botas de montaña adecuadas.
- Polainas.
- Vestimenta adecuada: ropa interior térmica, forro polar, cazadora impermeable, guantes, gorro, cubre-cuello/braga...
- Gafas de sol y de ventisca
- GPS y mapas.
- Teléfono móvil con batería cargada (una o dos baterías externas de repuesto cargadas) y alguna aplicación de geolocalización instalada previamente.
- Material técnico dependiendo de la actividad a realizar: piolets, crampones y material determinado.
- Botiquín y crema solar.
- Agua y comida suficiente.



El esquí de montaña es una actividad maravillosa que nos permite adentrarnos en el paraíso virgen de las nieves de un modo cómodo y gratificante. Todo ello merced al conocimiento de las técnicas específicas que también requieren una excelente preparación física.

A las listas de material anteriores deberemos de añadir:

- Esquíes con fijaciones de travesía.
- Botas de esquí de montaña.
- Bastones, mejor telescópicos.
- Pielés sintéticas adhesivas.
- Cuchillas/crampones para los esquís.
- Cera para las pieles.
- Pegamento para las pieles.
- Kit de reparaciones.

Así que si vas a salir a dar guerra por el monte en estas épocas, ten tu batalla particular en organizarte bien. No deseches el gorro porque haya nieve ni llesves poca agua por lo mismo. Comenta con tus cercanos por donde va a ser tu contienda y vuelve con toda una sonrisa, que realmente es lo que cuenta.

Y recordad, la naturaleza nos ofrece un espacio donde reflexionar, donde encontrarnos a nosotros mismos, donde crecer y ser. Es tarea de todos cuidarla de la misma manera que nos cuida dejándola como nos la hemos encontrado; limpia, pura salvaje. Para que los que lleguen detrás se la encuentren como estaba y puedan disfrutar de la misma manera que lo hicieron los anteriores.

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA/ EUSKAL MENDIZALE FEDERAZIOA CON LA COLABORACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS DEL GOBIERNO VASCO

