

BUENAS PRÁCTICAS PARA LA COMUNICACIÓN DE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

DOCUMENTO ELABORADO EN EL GRUPO 3 DEL OBSERVATORIO DE LA MONTAÑA DE ARAGÓN



OBSERVATORIO
de la Montaña de Aragón

Este documento ha sido elaborado en el marco del Grupo 3 del Observatorio de la Montaña de Aragón. El Grupo 3 del OMA tiene como objetivo la recopilación y análisis de los datos referentes a los accidentes e incidentes sucedidos en actividades deportivas en el medio natural.

El documento completo puede descargarse de <https://observatoriomontanaragon.com/documento-buenas-practicas-para-informar-con-seguridad-en-actividades-deportivas-en-el-medio-natural/>



Zaragoza, octubre de 2024.

1.	Antecedentes y justificación	5
2.	Buenas prácticas para la comunicación de aspectos relacionados con la seguridad en las actividades deportivas en el medio natural	7
2.1.	Buenas prácticas para potenciar la actividad senderista de manera segura	8
2.2.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de alta montaña en condiciones de verano de manera segura	10
2.3.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de montaña con niños/as de manera segura	12
2.4.	Buenas prácticas para potenciar la actividad senderista y de montaña con menores en el ámbito del tiempo libre de manera segura.....	15
2.5.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de montaña en otoño de manera segura	19
2.6.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de ascensión al Aneto en condiciones de verano de manera segura	21
2.7.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de ascensión al Monte Perdido en condiciones de verano de manera segura	23
2.8.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de montaña invernal de manera segura	25
2.9.	Buenas prácticas para potenciar la actividad de ascensión al Moncayo invernal de manera segura	28
2.10.	Buenas prácticas para potenciar el descenso de barrancos de manera segura	30
2.11.	Buenas prácticas para potenciar la actividad en vías ferratas de manera segura	32
3.	Recomendaciones sobre la información mínima que debería incluir la promoción turística de recorridos senderistas y de montaña	35
3.1.	Consideraciones previas.....	35
3.2.	Nombre de la actividad. Definirla de manera completa y unívoca	35
3.3.	Cuadro técnico de la actividad. La información que no debe faltar	36
3.4.	Descripción de la actividad. Algunas propuestas	37
3.5.	Un mapa de la ruta. Características del mapa que acompaña	37
3.6.	El track del recorrido para su seguimiento con GPS.....	38
3.7.	Otras informaciones	39

1. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

En el Decreto 148/2018, de de 4 de septiembre, del Gobierno de Aragón, por el que se crea y regula el Observatorio de la Montaña de Aragón (OMA) (<http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1038325424545>), se indica que:

“...El Observatorio de la Montaña de Aragón se constituye como órgano colegiado de consulta, colaboración y participación en relación con las políticas de seguridad en el medio natural en general y en la montaña en particular.”

“El Observatorio de la Montaña de Aragón tiene como finalidad impulsar las políticas de seguridad de la Comunidad Autónoma en el medio natural en general y en la montaña en particular, ..., así como establecer pautas y estrategias de prevención, que puedan ser la base de un futuro plan autonómico de prevención de accidentes en el medio natural. “

Con fecha 20 de mayo de 2019 se constituyen en el marco del Observatorio de la Montaña de Aragón cuatro grupos de trabajo. El Grupo 3 del OMA tiene como objetivo la recopilación y análisis de los datos referentes a los accidentes e incidentes sucedidos en actividades deportivas en el medio natural.

A propuesta del Grupo de Trabajo 3 del OMA se consideró oportuno elaborar un procedimiento que permitiera detectar, analizar y dar respuesta a las noticias y contenidos publicados en medios de comunicación digitales y analógicos y cuyo contenido se considere un referente no seguro para la práctica de la actividad deportiva en el medio natural. Dicho procedimiento fue elaborado y consensuado por el Grupo de Trabajo y posteriormente, con fecha 13 de diciembre de 2022, aprobado en reunión Plenaria del Observatorio de la Montaña de Aragón.

El punto 2 de dicho procedimiento contemplaba elaborar la siguiente información:

Documento de buenas prácticas para la comunicación de aspectos relacionados con la seguridad en las actividades deportivas en el medio natural

Desde el Grupo de Trabajo 3 del OMA se elaborará y consensuará un documento de buenas prácticas para la comunicación de los aspectos relacionados con la seguridad en las actividades deportivas en el medio natural.

Este documento se centrará en aquellos aspectos que faciliten que la comunicación de la información sobre la práctica de actividades deportivas en el medio natural sea una comunicación que eduque en seguridad y en la prevención de accidentes. Será, por lo tanto, un documento de referencia al que se podrá recurrir para apoyar o justificar las recomendaciones que se incluyan en los informes anteriores.

El documento debe incluir aspectos generales sobre una práctica deportiva segura y tantos capítulos como se considere necesario para detallar aquellos aspectos que deben ser resaltados en las principales disciplinas deportivas. Se elaborarán, como mínimo, los documentos de buenas prácticas para senderismo, alta montaña, barranquismo, montaña invernal, montaña con menores de edad, actividades senderistas y de montaña con menores en el ámbito del tiempo libre, montaña en otoño y vías ferratas.

El presente documento es el desarrollo de los contenidos indicados en la referencia anterior. Su creación busca potenciar aquellos aspectos que permitan que toda la información generada y publicada sobre actividades deportivas en el medio natural eduque en seguridad y en la prevención de accidentes.

2. BUENAS PRÁCTICAS PARA LA COMUNICACIÓN DE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

A continuación se desarrollan los contenidos básicos para mejorar la comunicación de aspectos relacionados con la seguridad en las principales actividades deportivas que se desarrollan en el medio natural.

Se agrupan por disciplina y/o perfil del colectivo practicante. En concreto se desarrollan:

1. Actividad senderista
2. Actividad de alta montaña en condiciones de verano
3. Actividad de montaña con niños/as
4. Actividad senderista y de montaña con menores en el ámbito del tiempo libre
5. Actividad de montaña en otoño
6. Ascensión al Aneto en condiciones de verano
7. Ascensión al Monte Perdido en condiciones de verano
8. Montaña invernal
9. Ascensión al Moncayo invernal
10. Barranquismo
11. Vías ferratas

2.1. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD SENDERISTA DE MANERA SEGURA

Para potenciar una [actividad senderista segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona senderista debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

Para aprender más se pueden consultar el [Análisis de los Rescates en Senderismo en el Pirineo Aragonés 2023](#) o esta información sobre las [causas más habituales de los rescates en actividades de senderismo](#).

2.1.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

El senderismo es una actividad muy saludable y gratificante, pero no está exenta de riesgos, el 45% de los rescates atendidos en Aragón en 2023 fueron de personas que estaban realizando esta actividad.

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar.**

- **Escoger una actividad**, adecuada para el grupo.
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#)**, (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover? ¿cuál será la temperatura mínima? ¿se esperan vientos fuertes?
- **Averiguar las condiciones actuales de la montaña**: ¿queda nieve en el recorrido? ¿cómo van los caudales? [Observar Webcams](#) de la zona puede ayudar, así como preguntar a la [Red de Informadores Voluntarios de Montaña Segura](#).
- **Preparar un plan alternativo**: por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.1.2. EQUIPAR LA MOCHILA

El medio natural es un medio cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre un equipo mínimo y, en cualquier caso, el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su [mochila](#), ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila.

También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado** para la actividad (zapatilla de montaña o bota).
- **Ropa de abrigo**, incluso en verano.
- **Chubasquero/cortavientos** incluso en verano, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica**: para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. El GPS es opcional, pero recordad que **si llevas teléfono móvil, llevas un GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.1.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la actividad a una hora prudente: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- No separar el grupo ni dejar a nadie solo/a.
- Comprobar que la meteorología no supone un riesgo
- Consultar los mapas de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el plan alternativo o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a la [GUÍA de SENDERISMO con SEGURIDAD](#)

2.2. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE ALTA MONTAÑA EN CONDICIONES DE VERANO DE MANERA SEGURA

Para potenciar una actividad de [alta montaña en condiciones de verano de manera segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en alta montaña tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

La Alta Montaña es una actividad que se desarrolla en medio hostil. No debería ser la puerta de entrada a los deportes de montaña: a la alta montaña se debería llegar después de una buena experiencia en actividades de senderismo y media montaña.

El 16% de los rescates atendidos en Aragón en 2023 fueron de personas que estaban realizando esta actividad. Para aprender más se pueden consultar el [Análisis de los Rescates en alta montaña en el Pirineo Aragón 2023](#).

2.2.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar.**

- **Escoger una actividad**, adecuada para el grupo. Todas las actividades de alta montaña [exigen una buena forma física](#).
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario.
- **Descargar o diseñar un track** de la ruta para el aparato GPS que vayamos a usar, y **adquirir el mapa** de la zona.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#)**, (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover? ¿cuál será la temperatura mínima? ¿se esperan vientos fuertes?
- **Averiguar las condiciones actuales de la alta montaña**: ¿queda nieve en el recorrido? ¿hay que cruzar algún barranco? [Observar Webcams](#) de la zona puede ayudar, así como preguntar a la [Red de Informadores Voluntarios de Montaña Segura](#).
- **Preparar un plan alternativo y los posibles escapes**: por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.2.2. EQUIPAR LA MOCHILA

La alta montaña es un medio cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su **mochila**, ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que parte del mismo no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Botas** (se recomienda evitar las zapatillas de montaña por la mayor vulnerabilidad del tobillo a posibles golpes de piedras).
- **Ropa de abrigo**, mejor dos capas, incluso en verano.
- **Chubasquero/cortavientos** incluso en verano, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica**: para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que **si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Piolet, crampones, casco**, cuerda y otros materiales técnicos pueden ser necesarios para la alta montaña, infórmate previamente si tienes que incluirlos en la mochila. Por supuesto, hay que saber **progresar por nieve** adecuadamente.
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.2.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la actividad a una **hora prudente**: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a.
- **Comprobar** que la **meteorología** no supone un riesgo.
- **Consultar los mapas** de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el **plan alternativo** o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

2.3. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE MONTAÑA CON NIÑOS/AS DE MANERA SEGURA

Para potenciar una actividad de [montaña con niños/as segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en la montaña con niñas/os tienen su causa en una **mala planificación**. También en la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates. En 2023, [un 8% de las personas rescatadas en Aragón eran menores de edad](#).

2.3.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar.**

- **Escoger una actividad**, teniendo en cuenta la edad, experiencia y motivación de los menores con los que vas.
- Recuerda que para la mayoría de niños y niñas, la excursión es el mismo camino, no el destino.
- Intenta escoger rutas interesantes para los peques: agua, bosques, leyendas, animales...no fallan.
- Prepara un plan alternativo, o contempla la posibilidad de quedarte a mitad de camino sin que ello suponga un problema para ti.
- **Asegurate** de salir con una buena [previsión meteorológica](#). Los y las peques son más vulnerables que los adultos a las condiciones extremas (tanto de frío como de calor). No les hagas pasar un mal rato, es importante que disfruten y quieran volver. Mejor consultar una previsión meteorológica específica de montaña como [AEMET montaña](#).
- **Implicar** a las y los peques en todo lo que puedas. A partir de cierta edad son perfectamente capaces de comprender el proceso de planificación: consultando con ellos la meteo, mirando en el mapa la ruta que vais a hacer, preguntándole por las ganas que tiene... Si queremos que además de caminar hoy, el día de mañana caminen por su cuenta, es necesario que desde ahora mismo aprendan a preparar una excursión de manera segura.
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario. Añade un margen amplio de tiempo para paradas y descansos extras.
- **Descargar o Diseñar un track** de la ruta para el aparato GPS que vayamos a usar, y **adquirir el mapa** de la zona.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.3.2. EQUIPAR LA MOCHILA

La alta montaña es un medio cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su [mochila](#), ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad. Si son muy pequeños no dudes en descargarles parte del peso, pero no tanto como para que vayan sin nada

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Vístete y viste** a los peques adecuadamente: ropa de abrigo, calzado de montaña, cortavientos, gorra y protección solar no pueden faltar. ¡**No olvides que crecen muy rápido!** asegúrate de que las botas y la ropa son de su talla.
- Si vais a la **media montaña** ten previsto un extra de ropa, incluso gorro y guantes. Los y las peques son más vulnerables a las temperaturas extremas, y el frío es muy desmoralizador.
- **Botiquín con manta térmica:** para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que **si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline). Puedes delegar en tus peques la responsabilidad de llevar parte de este material (por ejemplo, el mapa, que pesa poco), así conseguirás que se impliquen más y se dejen llevar menos...
- Añade **agua y comida**, como siempre, pero valora que ésta sea «reponedora» (y «motivante») y que la podáis comer cada poco tiempo. No confíes en las fuentes: ni en encontrarlas donde dicen los mapas, ni en que su agua sea de buena calidad.
- **Prepara la mochila y la ropa el día anterior**, así por la mañana tendrás menos cosas en las que pensar.
- **Que no te «pese» llenar un poco más tu mochila:** cuadernos para guardar hojas, lupas y cazamariposas, prismáticos, guías de interpretación de la naturaleza... La montaña es un laboratorio a cielo abierto, deja que las y los peques investiguen, y dales herramientas para que disfruten haciéndolo.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).

2.3.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- **Madruga:** enseñarás con ello que a la montaña hay que ir pronto. Caminarás con menos calor y te darás un tiempo de maniobra extra si surge un imprevisto.
- Asegúrate cada poco tiempo de que los y las peques van bien y disfrutando. Si el ánimo decae busca la manera de recuperarlo

- No divides al grupo aunque una parte del mismo no quiera seguir. Así aprenderán que si tienen un mal día y no tienen ganas de caminar (¡eso nos pasa a todos!) eso no supone un problema. Lo importante es disfrutar en grupo.
- Permanece atento a los cambios meteorológicos y extrema la prudencia. Recuerda que ellos son más vulnerables a las condiciones meteorológicas extremas.
- No pierdas los nervios si no cumples el plan inicial: la vida con niñas y niños es así.
- Haz las paradas que sean necesarias y por el motivo que sea (una rama, una piedra, una hormiga...). Deja que encuentren sus propias motivaciones (¡y hazte a la idea de que no serán las mismas que las tuyas!).
- Toma las decisiones contando con su opinión y participación: así les estarás enseñando a razonar y entender el por qué de las decisiones que se toman en grupo, que siempre son para el bien y la seguridad del grupo.
- Intenta, dentro de lo que puedas, que los y las peques lleven parte de la iniciativa del grupo: que guíe al grupo, que mire el mapa, que decida por dónde ir o dónde parar...que juegue a ser montañeros y montañeras.
- Asegúrate de que el grupo lleva una buena proporción de adultos/menores. Los y las peques reclamarán tu atención con sus descubrimientos e inquietudes, así que asegúrate de que vas a poder atenderles bien.

Si queremos montañeros y montañeras seguros el día de mañana, tendremos que empezar a educarles hoy. ¡No dejes pasar ninguna oportunidad para hacerles disfrutar de la montaña de manera segura y aprendiendo!

2.4. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD SENDERISTA Y DE MONTAÑA CON MENORES EN EL ÁMBITO DEL TIEMPO LIBRE DE MANERA SEGURA

Cada comunidad autónoma tiene su normativa en cuanto a la organización de actividades con menores en el medio natural. En Aragón, en mayo de 2018 se aprobó el **Decreto 74/2018 por el que se aprueba el reglamento de las actividades juveniles de tiempo libre en la Comunidad Autónoma de Aragón en su modalidad de acampadas, colonias y campos de trabajo**. Te aconsejamos estudiar bien esta normativa porque algunas actividades técnicas solo pueden realizarse con empresas de turismo activo o guías de montaña titulados (ver Anexo I. Relación de actividades de aventura).

Para potenciar una actividad senderista y de montaña con menores en el ámbito del tiempo libre segura es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona con menores a su cargo, debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia**.

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los **accidentes y rescates** que se producen tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También en la **toma de decisiones sobre el terreno** (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

2.4.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**. Esto es importante siempre, pero cuando vamos con menores a nuestro cargo, es más aún.

2.4.1.1 PLANIFICACIÓN: ESCOGER UNA ACTIVIDAD ADECUADA AL GRUPO

- Determina quien compondrá el **equipo de monitores/as** que acompañarán en la ruta: **en Aragón la ratio obligada es de 1 monitor por cada 10 menores o fracción**, pero en actividades senderistas o de montaña **se recomienda una ratio de 1/8 o 1/6**, según el tipo de actividad, y nunca menos de 3 monitores, independientemente del tamaño del grupo de menores
- **Valora la experiencia y formación** en actividades en el medio natural del equipo de monitores antes de elegir la actividad que vas a realizar con los menores
- **Planifica una actividad que esté por debajo de las capacidades físicas y técnicas del equipo** de monitores. Solo así podrás actuar en plenas condiciones ante un posible incidente.
- En Aragón, asegúrate de que la actividad elegida **no está dentro del Anexo I del Decreto 74/2018** (Relación de Actividades de Aventura). Estas actividades deben hacerse con **guías titulados**.
- **Escoge una actividad acorde al grupo**. Nadie mejor que tú conoce a los chavales que realizan la actividad, es muy importante que se ajuste a las capacidades físicas y técnicas de todo el grupo. Recuerda que lo importante es que todos disfruten.

1.6.1.2 PLANIFICACIÓN: ESTUDIA LA RUTA Y ELABORA LA INFORMACIÓN BÁSICA

- **Calcula los desniveles** (de ascenso y descenso) y la **distancia total a recorrer**
- **Calcula el horario total de la actividad** (de ida y vuelta) y varios horarios parciales para una **toma de decisión** (si no vais sobre lo previsto: plan B o abandonar)

- **Determina el punto de no retorno** (lugar desde el que es más sencillo seguir adelante que regresar) y estudia si la ruta tiene posibles escapes (cercaña a vías de comunicación)
- Localiza las **fuentes de agua y posibles abrigos, proximidad a las vías de comunicación...** así como el cálculo de los horarios totales (ida y vuelta) y horarios intermedios.
- **Conoce el tipo de terreno** por el que os vais a mover (bosque, media montaña, alta montaña...)

2.4.1.3 PLANIFICACIÓN: ORGANIZA 1 DÍA PARA IR A REVISAR LA RUTA CON TODO EL EQUIPO DE MONITORES

En Aragón, y según el Decreto 74/2018, **es obligado que por lo menos una persona vaya a revisar la ruta antes de hacerla con los menores** (artículo 18 f). Este reconocimiento previo y reciente de la ruta nos permitirá tener una visión actualizada del recorrido y en qué estado se encuentra la montaña. Difícilmente un monitor podrá tomar una decisión adecuada si no conoce el recorrido.

Además, **desde Montaña Segura se recomienda que todo el equipo de monitores vaya a reconocer el itinerario** previamente (o, como mínimo, tres de ellos). Haber recorrido la ruta varios años antes, o cuando eras uno de los participantes del campamento, no te servirá como reconocimiento previo: este debe hacer pocas semanas antes.

Durante el reconocimiento de la ruta debes prestar atención a:

- Estudiar las **zonas de cobertura**. En Aragón, el Artículo 11 del Decreto 74/2018 obliga a disponer de los medios técnicos necesarios que permitan contactar en todo momento con el [Centro de Emergencias](#) 112 SOS. Si no hay [cobertura de telefonía móvil](#), deberá optarse por otros sistemas de comunicación ([telefonía satelital o walkie-talkies](#))
- Comprobar horarios totales y parciales calculados
- Verificar puntos de agua, abrigos, punto de no retorno y posibles escapes

2.4.1.4 PLANIFICACIÓN: ÚLTIMOS PASOS ANTES DE SALIR

- Deja dicho dónde vas. Utiliza la [Utilidad MAPA](#) para hacer un programa preciso y completo de la actividad que te estás proponiendo. La Utilidad MAPA te devolverá un formulario para hacer llegar a los participantes y otro para hacer llegar a la entidad organizadora. Ambos formularios incluyen cartografía de las etapas. Recuerda que la Utilidad MAPA solo se puede utilizar para recorridos en Aragón.
- Uno o dos días antes de la actividad deberás comprobar la [previsión meteorológica](#) y asegurarte de que no existan [avisos meteorológicos](#) que afecten a tu actividad. Siempre que te sea posible, consulta una previsión meteorológica específica de montaña como [AEMET montaña](#).

2.4.2. EQUIPAR LA MOCHILA

Normalmente hablamos de lo que una persona o grupo de personas llevarían en sus mochilas, pero cuando vamos con menores a nuestro cargo, tenemos que hacer una distinción, entre lo que deben llevar los menores y los responsables.

Cada persona participante debe llevar su [mochila](#), ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos

estarán en la mochila. También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

2.4.2.1 EQUIPAR LA MOCHILA DE LOS Y LAS MENORES

Deberás tener muy presente el material necesario para poder realizar la actividad con seguridad. Igualmente, es imprescindible transmitir esa información al responsable del menor antes de que este salga de casa. Todo lo que se olviden en sus casas será de poca utilidad en el campamento.

No puede faltar:

- **Ropa de abrigo + Chubasquero.** Estamos en montaña y en verano también puede hacer frío. El tiempo puede cambiar rápidamente y suponer un problema si no llevamos abrigo suficiente.
- **Calzado apropiado.** No sirve el mismo calzado que llevamos para andar por la ciudad. Unas botas flexibles y transpirables que nos protejan el tobillo sin duda serán la mejor opción.
- **Agua y comida.** Estamos haciendo una actividad física, por lo que deberemos hidratarnos y alimentarnos de forma adecuada.
- **La mochila,** es importante que sea del tamaño adecuado, tanto por la capacidad como por la talla. ¡Hay muchos chicos que la mochila es más grande que ellos!
- **Protección solar.** [La radiación solar es más intensa](#) en zonas de montaña y los niños son muy susceptibles a sufrir quemaduras por exposición al sol.
- Las actividades de montaña en campamentos son un buen momento para **educar en la seguridad en montaña** a los futuros montañeros, es buena idea que todos ellos lleven un mapa (una fotocopia a blanco y negro del itinerario es suficiente). Así se acostumbran a interpretarlo.

2.4.2.2 EQUIPAR LA MOCHILA DEL MONITORADO

Además de todo lo descrito anteriormente, el monitorado deberá llevar también:

- Un **botiquín**, ocupa y pesa poco y puede ser de gran utilidad ante una emergencia.
- Un **teléfono móvil** con la batería cargada y un cargador extra en la mochila. [El teléfono es el sistema más sencillo para dar un aviso al 112 en caso de emergencia](#), pero recuerda que para ello es necesario que en la zona en la que estás exista cobertura de alguna compañía, aunque no sea la tuya o de tu país. Recuerda que debes poder estar comunicado con el 112 desde cualquier lugar en el que estés, por lo que durante la revisión de la ruta debes comprobar la disponibilidad de cobertura de telefonía móvil y en caso de que no sea completa, deberás llevar la tecnología necesaria para garantizar esta comunicación ([teléfono satelital](#), [walkie-talkie](#), etc....). También podrás utilizar **tu teléfono móvil como GPS senderista**, buscador de rutas, etc.
- **Mapa + Brújula** es imprescindible en la montaña. Mapa en papel siempre, y si puede ser también para los menores participantes.
- **GPS:** como complemento al mapa+brújula, y siendo que llevamos el teléfono móvil en el bolsillo, conviene conocer las [APP's que permiten hacer trabajar el teléfono como un GPS senderista](#). En caso de que se nos haga de noche o nos atrape la niebla llevar y saber utilizar un GPS puede salvarnos la vida.

2.4.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- **Iniciar la actividad a una hora prudente:** dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- **Valorar al resto del grupo** de manera constante: [forma física](#) y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a.
- **Comprobar que la meteorología** no supone un riesgo
- **Consultar los mapas** de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el plan alternativo o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- [Toma de decisiones](#) adecuada.

Ya sabes que como monitor también estás educando sobre la práctica responsable de actividades senderistas y de montaña a futuros montañeros, por ello es importante transmitir todos los protocolos y procesos que realizas para que las actividades sean seguras

2.5. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE MONTAÑA EN OTOÑO DE MANERA SEGURA

Para potenciar una actividad de montaña en otoño segura es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

A parte de los **accidentes y rescates** que se producen por una **mala planificación**, una **falta de capacidad técnica suficiente** y errores en la **toma de decisiones sobre el terreno**, en otoño nos encontramos con un gran número de casos de **extravíos y desorientaciones**, debido a la cantidad de **personas que salen a la montaña a buscar setas** (actividad senderista en sí misma).

Además, piensa que no estaremos solos en la montaña, es época de caza y en las zonas donde nos movemos suele haber batidas (informarse previamente). También acuden gran cantidad de aficionados a la fotografía en busca del paisaje otoñal tan colorido.

2.5.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar una salida en otoño debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar.**

- **Escoger una actividad** adecuada para el perfil y la experiencia del grupo.
- **Calcular y/o buscar los datos básicos** de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas. Tener en cuenta que **en otoño hay menos horas de luz.**
- **Consultar la predicción meteorológica y las condiciones de la montaña** (mejor si es una específica de montaña como **AEMET montaña**): en otoño suele hacer más frío y ya puede caer o haber caído alguna nevada, que al ser poca cantidad, deja todo muy resbaladizo y peligroso. Hay una gran variedad climática entre el día y la noche.
- **Establecer unos límites que sean claramente identificables** sobre el terreno (un barranco, una pista o carretera, una cresta, un cortafuegos...). Mantén la atención para identificarlos si te acercas a ellos y no los cruces.
- **Preparar un plan alternativo:** por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- **Dejar aviso** de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a **guía de montaña.**

2.5.2. EQUIPAR LA MOCHILA

El medio natural es un medio cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre un equipo mínimo y, en cualquier caso, el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su **mochila**, ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila.

También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado** de montaña (impermeable).
- **Ropa de abrigo** (varias capas).
- **Chubasquero/cortavientos**, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica**: para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que **si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- Si hay nieve en el recorrido propuesto: **piolet y crampones** y **saber progresar por nieve/hielo** con soltura.
- **Linterna frontal y silbato.**
- **Agua y comida.**
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.5.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- **Iniciar la actividad a una hora prudente**: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- Intentar **no salir solos**.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- **No separar el grupo ni dejar a nadie solo/a.**
- Comprobar que la **meteorología** no supone un riesgo
- Consultar los mapas de manera frecuente para evitar extravíos. Y marcar con el móvil o el GPS el punto donde dejas el coche para asegurarte que sabrás volver donde está.
- Optar por el plan alternativo o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

2.6. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE ASCENSIÓN AL ANETO EN CONDICIONES DE VERANO DE MANERA SEGURA

Para potenciar la ascensión al Aneto de forma segura es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia**. Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en la ascensión al Aneto tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates. [Análisis de los Rescates en el Aneto en 2023](#).

2.6.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**. La ascensión al Aneto obliga a subir hasta los 3.404 m de altitud, superar más de 1.500 m de desnivel positivo y recorrer más de 15 km entre la ida y la vuelta. Deberás saber progresar por nieve/hielo con seguridad con el material técnico adecuado y es necesario saber moverse en un ambiente hostil y aislado.

En la planificación no olvides:

- [Seleccionar la ruta por la que ascender](#), dependiendo del estado del estado del glaciar. Las rutas normales son la [ruta norte por el Portillón Superior](#) (cuando queda abundante nieve en la ruta, a principio de verano), [la ruta norte por el Salterillo](#) (cuando se funde el nevero y el glaciar queda al descubierto) o la [ruta sur por Vallibierna y Coronas](#).
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario.
- **Descargar o diseñar un track** de la ruta para el aparato GPS que vayamos a usar, y **adquirir el mapa** de la zona. **Montaña Segura reparte [mapas de esta ascensión](#)** en algunos puntos concretos del valle.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#) y las condiciones de la montaña** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover/nevar? ¿cota de nieve? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento? ¿queda nieve en el recorrido?
- Si planeamos pernoctar en el [refugio de La Renclusa](#), habrá que **reservar con tiempo** ya que en temporada alta y fines de semana suele estar muy concurrido.
- **Preparar un [plan alternativo](#) y los posibles escapes**: por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.6.2. EQUIPAR LA MOCHILA

En la ascensión al Aneto nos moveremos por la alta montaña pirenaica, un medio que puede llegar a ser muy cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su **mochila**, ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. Además, para subir a la cima más alta de los Pirineos se requiere de mucho material y llevarlo todo una persona no es factible. También los más jóvenes o las personas con menos experiencia deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado:** lo ideal son unas botas semirígidas.
- **Ropa de abrigo**, incluso en verano.
- **Chubasquero/cortavientos** incluso en verano, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica:** para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que **si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Si queda nieve/hielo en la ruta:** piolet, crampones. y **saber progresar por nieve/hielo** con soltura. Casco, muy recomendable.
- Cuerda y otros materiales técnicos pueden ser necesarios dependiendo del grupo, infórmate previamente si tienes que incluirlos en la mochila.
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.6.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la actividad a una **hora temprana**: en verano es necesario contar con que los **accesos no se pueden hacer en coche particular**. El bus que se debe tomar es el de las 4:30-5:00 de la madrugada, o dormir en La Renclusa. Dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a.
- **Comprobar que la meteorología** no supone un riesgo
- **Consultar los mapas** y/o el GPS de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el **plan alternativo** o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a www.anetoseguro.com.

2.7. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE ASCENSIÓN AL MONTE PERDIDO EN CONDICIONES DE VERANO DE MANERA SEGURA

Para potenciar la ascensión al Monte Perdido de forma segura es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en la ascensión al Monte Perdido tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

2.7.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**. Ten en cuenta que subirás a 3.348 m de altitud, superando 1.200 m de desnivel positivo y 2.000 m negativos y recorrerás más de 15 km entre la ida y la vuelta (distancia y desnivel saliendo desde Góriz y regresando a la Pradera de Ordesa).

En caso de haber nieve en la Escupidera, la ascensión al Monte Perdido es mucho más expuesta y peligrosa que si no hay, y deberás saber progresar por nieve/hielo con seguridad con el material técnico obligatorio.

Por tanto, no te olvides de:

- **Seleccionar la ruta** por la que ascender.
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario.
- [Descargar un track](#) de la ruta para el aparato GPS que vayamos a usar, y **adquirir el mapa** de la zona. **Montaña Segura reparte [mapas de esta ascensión](#)** en algunos puntos concretos del valle.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#) y las condiciones de la montaña** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover/nevar? ¿cota de nieve? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento? ¿queda nieve en el recorrido? ¿cómo van los caudales?
- **Preparar un [plan alternativo](#) y los posibles escapes**: por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- Si planeamos pernoctar en el [refugio de Góriz](#), habrá que **reservar con tiempo** ya que en temporada alta (verano) suele estar completo todos los días.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.7.2. EQUIPAR LA MOCHILA

En la ascensión al Monte Perdido nos moveremos por la alta montaña pirenaica, un medio que puede llegar a ser muy cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su [mochila](#), ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. Además, para a un tresmil se requiere de bastante material y llevarlo todo una persona no es factible. También los más jóvenes o las personas con menos experiencia deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado:** lo ideal son unas botas semirígidas.
- **Ropa de abrigo**, incluso en verano.
- **Chubasquero/cortavientos** incluso en verano, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, tanto las altas (crema, gafas, gorra) como las bajas (guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica:** para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que [si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS](#) (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Si queda nieve/hielo en la ruta:** piolet, crampones. y [saber progresar por nieve/hielo](#) con soltura. Casco, muy recomendable.
- Cuerda y otros materiales técnicos pueden ser necesarios dependiendo del grupo, infórmate previamente si tienes que incluirlos en la mochila.
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.7.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la actividad a una **hora temprana**: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: [forma física](#) y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a.
- **Comprobar** que la **meteorología** no supone un riesgo
- **Consultar los mapas** y/o el GPS de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el **plan alternativo** o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- [Toma de decisiones](#) adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a la [GUÍA para subir AL MONTE PERDIDO CON SEGURIDAD](#)

2.8. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE MONTAÑA INVERNAL DE MANERA SEGURA

Para potenciar una [actividad de montaña invernal segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en montaña invernal tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates. Para aprender más se pueden consultar el [Análisis de los Rescates en montaña invernal en el Pirineo Aragonés 22-23](#).

2.8.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**. En las salidas en invierno, con presencia de nieve y el consecuente peligro de aludes, la planificación cobra especial relevancia y hay que prestar mucha atención a las condiciones de la nieve y al perfil del grupo.

- Consultar la [predicción meteorológica](#) y las **condiciones de la montaña** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a Nevar? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento? ¿hace cuánto que no nieva? ¿Cuánto y cómo nevó la última vez? En invierno, con una mala previsión, lo mejor es cambiar de plan y, si se sale al monte, ir a zonas de seguridad (estaciones de esquí o zonas muy llanas).
- Estudiar a conciencia el [Boletín de peligro de aludes](#) y los problemas de aludes indicados para los días previstos. [La escala Europea de Peligro de Aludes](#) va del 1 al 5.

<i>Nivel de peligro</i>	<i>Recomendación</i>
5	NO salir a la montaña
4	Lo mejor es evitar la actividad en nieve. Si se sale al monte, ir a zonas de seguridad
3	Mucha precaución en todas las orientaciones. Condiciones favorables para los accidentes
2	Precaución en algunas orientaciones (ver el boletín)
1	Cuidado con las caídas y resbalones, porque la nieve estará muy dura

- **Seleccionar el recorrido que queremos hacer**, en función de las condiciones de la nieve (lo que ha nevado previamente y lo que se espera), la orientación, la meteo, el perfil y experiencia del grupo, el equipo de que disponemos, lo transitado que está y la motivación del equipo.
- Elegir el [método para desplazarnos por el terreno nevado](#) (andando –piolet y crampones-, con raquetas, con esquís).
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario. Tener en cuenta que si hay mucha nieve, habrá que abrir huella, esto es muy cansado y ralentiza mucho la progresión. Además, depende del medio de progresión utilizado (esquí, raquetas o andando) cambiarán significativamente los tiempos calculados.

- Si está disponible, **consultar la [cartografía ATES](#)** de la zona para identificar los tramos más peligrosos en cuanto al peligro de aludes del recorrido elegido y buscar posibles opciones más seguras.
- **Descargar un track** de la ruta para el GPS que vayamos a usar, y **preparar el mapa** de la zona. Pensar que en invierno, con el terreno nevado y posibilidad de niebla. la visibilidad disminuye muchísimo: no se verán marcas, ni señales, ni caminos, por lo que esta parte de la planificación es muy importante. Sin embargo, y por el mismo motivo que no se ven caminos, un tracks trazado en condiciones invernales es una referencia a tener en cuenta pero no una certeza: deberemos adaptar la elección de la ruta a las condiciones de la nieve y el terreno.
- **Preparar un plan alternativo y los posibles escapes:** por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- **Dejar aviso** de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a **[guía de montaña](#)**.

2.8.2. EQUIPAR LA MOCHILA

La montaña invernal es un medio muy cambiante (incluso en el mismo día), por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su **mochila**, ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado** para la actividad (botas rígidas, semirígidas o de esquí de montaña/splitboard).
- **Ropa de abrigo** (varias capas).
- **Chubasquero/cortavientos**, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, (crema, gafas, gorra, 2 pares de guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica:** para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS es fundamental**, y recordad que **[si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS](#)** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Material de seguridad en terreno de aludes** equipo personal compuesto de **ARVA o DVA, pala y sonda** y habilidades en su manejo.
- **Mochila con airbag.** Muy recomendable si practicas muy habitualmente esquí de montaña y te gusta el freeride.
- **Esquís de montaña o raquetas de nieve** (puede que no sean necesarios, dependiendo del estado de la nieve).
- **Piolet, crampones y casco.** Y saber **[progresar por terreno nevado](#)** adecuadamente.

- Otros materiales técnicos pueden ser necesarios para la montaña invernal, infórmate previamente si tienes que incluirlos en la mochila (cuerda, arnés, etc...).
- **Bastones** pueden ser recomendables.

2.8.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba, así como prestar atención a cómo se va transformando la nieve a lo largo de las horas (si eso sucede).

- Iniciar la actividad a una **hora prudente**: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente (en invierno anochece muy pronto).
- **Adelantarse a los peligros**: poner crampones o cuchillas en lugares seguros, (no en medio de una ladera inclinada con la nieve dura). Guardar bastones y sacar el piolet en cuanto se vea necesario.
- Traza siempre el **itinerario más seguro**, aunque sea más largo. No atravesar por debajo de grandes **cornisas**
- Dejar **distancia de seguridad** en las zonas sospechosas de aludes (pendientes con inclinaciones y orientaciones propicias, canales, vaguadas...). También en las bajadas, cuando vamos más relajados.
- **Pensar siempre en las consecuencias** si se produjera un alud en el punto en el que estamos.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a (si hay que dejar distancia de seguridad en zonas sospechosas de aludes siempre debe haber contacto visual entre los miembros del grupo).
- Mantén una comunicación fluida con todos los miembros del grupo.
- **Comprobar** que la **meteorología** y el estado de la **nieve** no supone un riesgo
- **Consultar los mapas** y/o el GPS de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el **plan alternativo** o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a la [GUÍA de MONTAÑA INVERNAL con SEGURIDAD](#)

2.9. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD DE ASCENSIÓN AL MONCAYO INVERNAL DE MANERA SEGURA

Para potenciar la ascensión al Moncayo invernal de forma segura es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona montañera debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia.**

Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en la ascensión al Moncayo invernal tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **darse la vuelta** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

2.9.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

El Moncayo es una gran montaña aislada en medio del Valle del Ebro, esto hace que el frío, el viento, la falta de visibilidad y el hielo, suelen ser frecuentes en invierno. Es muy importante contar con ello, porque mucha gente se confía pensando que por su altitud debe ser una cima amable y muchos días no es así. Necesitaremos llevar el equipamiento adecuado para la alta montaña invernal y tener la experiencia suficiente.

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con la actividad, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar.**

Por tanto, no te olvides de:

- **Seleccionar la ruta por la que queremos ascender.** Desde el Parque Natura recomiendan ascender por la misma ruta de verano, y evitar la subida directa por el cucharón o por cualquier otra ruta.
- [Calcular y/o buscar los datos básicos](#) de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario. Tienes [información de la ruta recomendada en este folleto](#)
- [Descargar un track](#) de la ruta para el aparato GPS que vayamos a usar, y **adquirir el mapa** de la zona.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#) y las condiciones de la montaña** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover/nevar? ¿cota de nieve? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento? ¿queda nieve en el recorrido? ¿cómo van los caudales?
- **Preparar un [plan alternativo](#) y los posibles escapes:** por si una vez sobre el itinerario nos damos cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queremos aprovechar el día con una actividad menos exigente.
- [Dejar aviso](#) de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la actividad propuesta.
- Si la complejidad de la actividad supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de montaña](#).

2.9.2. EQUIPAR LA MOCHILA

En la ascensión al Moncayo invernal nos moveremos en un medio muy cambiante, por lo que es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para la actividad propuesta.

Cada persona participante debe llevar su **mochila**, ya que de esta manera se aprende que en el medio natural nuestra capacidad de reacción depende de los recursos que tengamos disponibles, y muchos de ellos estarán en la mochila. Además, para subir a la cima más alta de los Pirineos se requiere de mucho material y llevarlo todo una persona no es factible.

También los niños/as deberían llevar su propia mochila, siempre ajustando el peso de la carga a la edad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- **Calzado adecuado** para la actividad (botas rígidas, semirrígidas o de esquí de montaña/splitboard).
- **Ropa de abrigo** (varias capas).
- **Chubasquero/cortavientos**, para protegernos del agua o el viento.
- **Protección contra el sol y las temperaturas**, (crema, gafas, gorra, 2 pares de guantes, gorro...).
- **Botiquín con manta térmica**: para curar pequeñas heridas y solventar algunas incomodidades.
- **Teléfono móvil** con la batería cargada y otra de repuesto, para comunicarnos con el 112 en caso de accidente
- **Mapa, brújula y GPS** para orientarnos: saber dónde estamos, cuanto nos queda y dónde están las opciones alternativas que hemos preparado. **El GPS fundamental**, y recordad que **si lleváis teléfono móvil, lleváis GPS** (solo será necesario aprender a usarlo y preparar la actividad de manera previa para su funcionamiento offline).
- **Material de seguridad en terreno de aludes** equipo personal compuesto de **ARVA o DVA, pala y sonda** y habilidades en su manejo.
- Esquí de montaña o raquetas de nieve (puede que no sean necesarios, dependiendo del estado de la nieve).
- **Piolet, crampones y casco**. Y saber **progresar por terreno nevado** adecuadamente.
- Otros materiales técnicos pueden ser necesarios para la montaña invernal, infórmate previamente si tienes que incluirlos en la mochila (cuerda, arnés, etc...).
- **Bastones**

2.9.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos sobre el terreno es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la actividad a una **hora prudente**: dejar un margen de por lo menos dos horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente (en invierno anochece muy pronto).
- Valorar al resto del grupo de manera constante: **forma física** y motivación.
- **No separar el grupo** ni dejar a nadie solo/a.
- **Comprobar** que la **meteorología** no supone un riesgo
- **Consultar los mapas** y/o el GPS de manera frecuente para evitar extravíos.
- Optar por el **plan alternativo** o darse la vuelta y volver otro día si no se tiene claro que se va a poder realizar la actividad con seguridad.
- **Toma de decisiones** adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a la [GUÍA para subir AL MONCAYO INVERNAL CON SEGURIDAD](#)

2.10. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR EL DESCENSO DE BARRANCOS DE MANERA SEGURA

Para potenciar una [actividad de Barranquismo segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que toda persona barranquista debería realizar: **planificar su actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia**. Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

El barranquismo es una actividad técnica que requiere formación previa y experiencia, así como disponer y saber manejar con seguridad un material técnico específico. Asegúrate, antes de empezar, que todas las personas participantes disponen de ese material y esa formación previa en su uso.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en Barrancos tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **escaparse o no entrar al barranco** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

El 11% de los rescates realizados en Aragón en 2023 fueron de personas que estaban realizando esta actividad. Para aprender más se puede consultar el [Análisis de los Rescates en barranquismo en la provincia de Huesca 2023](#) o esta información sobre las [causas más habituales de los rescates en barranquismo](#).

2.10.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con el barranco, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**.

- **Escoger un barranco**, adecuado para el grupo.
- **Calcular y/o buscar los datos básicos** del mismo: tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario, aproximación, retorno...
- **Descargar o Diseñar un track** del acceso y del retorno para el aparato GPS que vayamos a usar.
- **Consultar la [predicción meteorológica](#)** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento? ¿hace cuánto que no llueve?
- **Consultar la [información sobre el caudal existente y previsto](#)**. Si no lo tienes claro, consulta con la [Red de Informadores/as voluntarios/as de Montaña Segura](#) de la zona y pregúntales
- **Preparar un plan alternativo**: por si se nos hace tarde para entrar o no está todo como pensábamos y queremos aprovechar el día con un barranco menos exigente.
- Averiguar donde están los **posibles escapes**, por si hubiera que abandonar antes del final.
- Buscar **información reciente** del estado del barranco, tener en cuenta que puede cambiar muy rápido tras una tormenta.
- **Dejar aviso** de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para el barranco propuesto.
- Si la complejidad del barranco supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía de barrancos](#).

2.10.2. EQUIPAR LA MOCHILA

El barranquismo es una actividad que requiere gran adaptación a los cambios, puesto que el perfil de un barranco puede llegar a ser muy cambiante (de un año para otro, de un día para otro, e incluso un mismo día, por efecto de las lluvias y el caudal circulante). Por ello, es imprescindible llevar siempre el equipo necesario para realizar la actividad propuesta con garantías de seguridad.

Recomendamos que cada persona participante lleve su propia mochila, con el material de seguridad básico, un bidón estanco y todo lo necesario para realizar el descenso del barranco con seguridad.

La mochila deberá incorporar un material mínimo de seguridad. Si todo va bien es muy posible que no se utilice, pero eso no lo hace prescindible.

- Calzado adecuado con una buena suela antideslizante.
- Neopreno completo y escaarpines.
- Casco homologado.
- Arnés, cuerda, cabos de anclaje, descensor y material de rescate.
- [Botiquín](#) con manta térmica: (1 por grupo mínimo).
- Teléfono móvil (y GPS preparado)
- Agua y comida suficientes.
- Croquis y/o descripción del barranco.
- Bidón estanco, linterna frontal, navaja, silbato

2.10.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos en el barranco es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar el barranco a una **hora prudente**: dejar un margen de por lo menos tres horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- **Comprobar** que la **meteorología** y el **caudal** del barranco no supone un riesgo.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: [forma física](#) y motivación.
- No separar el grupo ni dejar a nadie solo/a
- Progresar con cuidado, **no saltar a una poza sin comprobar** antes su profundidad.
- Optar por el **plan alternativo** si no se tiene claro que se va a poder realizar el barranco con seguridad, o que no vamos a terminar a una hora prudente.
- Mirar el croquis y/o las reseñas para **comprobar que se cumplen los horarios** previstos. Si no, utilizar los posibles escapes.
- [Toma de decisiones](#) adecuada.

Si quieres ampliar este contenido, accede a la [GUÍA de BARRANQUISMO con SEGURIDAD](#)

2.11. BUENAS PRÁCTICAS PARA POTENCIAR LA ACTIVIDAD EN VÍAS FERRATAS DE MANERA SEGURA

Para potenciar una [actividad de vías ferratas segura](#) es conveniente tener en mente los tres pasos que todo practicante de vías ferratas debería realizar: **planificar tu actividad, equipar la mochila y actuar con prudencia**. Los dos primeros pasos (**planificar y equiparse**) deben hacerse en **casa**, antes de salir. Realizarlos correctamente facilita acometer el tercer paso (**actuar con prudencia**) con seguridad.

La progresión por vías ferratas es una actividad técnica que requiere formación previa y experiencia, así como disponer y saber manejar con seguridad un material técnico específico. Asegúrate antes de empezar que todas las personas participantes disponen de ese material y esa formación previa en su uso.

Muchos de los [accidentes y rescates](#) que se producen en vías ferratas tienen su causa en una **mala planificación** y/o en una **falta de capacidad técnica suficiente** para superar con garantías la actividad propuesta. También la [toma de decisiones sobre el terreno](#) (a veces algo tan sencillo y tan difícil de poner en práctica como es **escaparse o no entrar a la vía ferrata** cuando se ve que las cosas no van como estaban programadas) suele estar detrás de muchos rescates.

2.11.1. PLANIFICAR LA ACTIVIDAD

Planificar debe ser la **primera toma de contacto con el barranco, sus condiciones actuales y el perfil de grupo con quien se va a realizar**.

- **Escoger una vía ferrata**, adecuada para el grupo.
- **Calcular y/o buscar los datos básicos** de la misma: tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas, material técnico necesario, aproximación, retorno...
- **Descargar o Diseñar un track** del acceso y del retorno para el aparato GPS que vayamos a usar (si es necesario).
- **Consultar la [predicción meteorológica](#)** (mejor si es una específica de montaña como [AEMET montaña](#)): ¿va a llover? ¿cuál será la temperatura mínima y el viento?...
- **Preparar un plan alternativo**: por si se nos hace tarde para entrar o no está todo como pensábamos y queremos aprovechar el día con otra alternativa menos exigente.
- Averiguar donde están los **posibles escapes**, por si hubiera que abandonar antes del final.
- **Dejar aviso** de adónde vamos, con quién, y el horario que tenemos pensado regresar.
- Asegurarnos de que **todo el grupo está preparado física y técnicamente** para la vía ferrata propuesta.
- Si la complejidad de la vía ferrata supera tu experiencia o la del grupo, es mejor cambiar de actividad a una más sencilla o hacerse acompañar por un/a [guía profesional](#).

2.11.2. EQUIPAR LA MOCHILA

Hay gran cantidad de vías ferratas hoy en día, más o menos largas y difíciles. Dependiendo de varios factores como el tiempo estimado de la actividad propuesta, la dificultad, la previsión de tiempo, el grupo. etc., tendremos que llevar una mochila para el agua, ropa o chubasquero, etc. Para las ferratas más largas será obligatorio portar mochila.

En cualquier caso, el material que no puede faltar es:

- **Calzado adecuado** con una buena suela antideslizante.
- **Arnés y disipador** de energía homologados.
- **Casco** homologado.

- **Material adicional de rescate** e imprevistos (mosquetones de seguro, descensor, algún cordino o cinta plana, cabo de anclaje auxiliar, cuerda, etc...)
- Croquis y/o descripción de la vía ferrata.

Material recomendado para vías ferratas largas:

- [Botiquín](#) con manta térmica: (1 por grupo mínimo).
- [Teléfono móvil](#) (GPS)
- Agua y comida suficientes.
- Linterna frontal, navaja, silbato
- Chubasquero y ropa de abrigo

2.11.3. ACTUAR CON PRUDENCIA

Una vez estemos en la vía ferrata es necesario valorar de manera frecuente que la actividad se desarrolla como se esperaba:

- Iniciar la vía ferrata a una **hora prudente**: dejar un margen de por lo menos 2 horas entre el regreso y el anochecer para solucionar cualquier incidente.
- **Comprobar** que la **meteorología** no supone un riesgo.
- Valorar al resto del grupo de manera constante: [forma física](#) y motivación.
- No separar el grupo ni dejar a nadie solo/a
- Progresar con cuidado, **con atención a los cambios de mosquetones**.
- **Cuidado extremo cuando se hagan fotos**. Muchos accidentes en ferratas se producen por esta causa.
- Optar por el **plan alternativo** si no se tiene claro que se va a poder realizar la vía ferrata con seguridad, o que no se va a poder terminar a una hora prudente.
- Mirar el croquis y/o la reseña para **comprobar que se cumplen los horarios** previstos. Si no, utilizar los escapes, (si hay).
- [Toma de decisiones](#) adecuada.

3. RECOMENDACIONES SOBRE LA INFORMACIÓN MÍNIMA QUE DEBERÍA INCLUIR LA PROMOCIÓN TURÍSTICA DE RECORRIDOS SENDERISTAS Y DE MONTAÑA

Si tenemos la responsabilidad de elaborar **información para la promoción de rutas y actividades senderistas y de montaña** debemos ser conscientes de que nuestra información puede educar en seguridad en montaña o, al contrario, puede provocar graves problemas de seguridad.

Ya sea para un folleto en papel o como contenido de nuestra página web, la promoción de rutas y actividades senderistas y de montaña debería ir acompañada de una información mínima, que facilitará al usuario una mejor elección y una correcta toma de decisiones. Esta información es igualmente válida para actividades sencillas, de corta duración y baja exigencia física siguiendo un sendero señalizado, como para actividades de alta montaña.

No olvidemos que el colectivo de personas que realizan senderismo y montaña, habitualmente se inicia en excursiones sencillas para después, y de manera progresiva, animarse a realizar actividades cada vez más largas, exigentes y complejas.

Si la información que generamos para la promoción de estas actividades y rutas no incluye todos los aspectos que, a continuación se consideran fundamentales, estaremos dificultando la posibilidad de que estas personas tomen decisiones seguras y ralentizando, si no frenando, su formación en seguridad en montaña.

Por ello, y para promover una correcta educación en seguridad del colectivo senderista-montañero, debemos garantizar que la información disponible sobre las rutas y actividades que se promocionan sea completa y segura.

3.1. CONSIDERACIONES PREVIAS

No es lo mismo generar información de una ruta para un **soporte físico** (un panel, un folleto en papel) que para un **soporte digital** (una página Web, un folleto en pdf o una App). El primero tiene un espacio normalmente más limitado que el segundo, además de mucha menos interactividad (aunque no forzosamente ninguna interactividad).

En ocasiones deberemos buscar soluciones intermedias según el destino final de nuestra información sea uno u otro. También es recomendable contar con ambos de manera simultánea (por ejemplo: la edición de un folleto en papel para su reparto en la oficina de turismo es totalmente compatible con la posibilidad de tener ese mismo folleto en formato pdf interactivo en nuestra página web, y enviarlo por mail o whatsapp cuando la consulta se realice de manera virtual).

3.2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. DEFINIRLA DE MANERA COMPLETA Y UNÍVOCA

El mismo nombre de la excursión, camino o actividad debería aportar la mejor información posible sobre la misma. Para ello puede ser de utilidad:

- Nombrar el punto inicial y el punto final (o punto más lejano) de la ruta. Evitar “Ibones Azules” y optar por “Ibones Azules desde el Balneario de Panticosa” o “Balneario de Panticosa – Ibones Azules”. De esta manera no habrá dudas sobre la ruta de la que se está informando (hay muchos lugares a los que se puede llegar desde varios puntos de partida).
- Si el camino tiene un nombre sugerente pero poco explicativo en cuanto a su ubicación geográfica, completar el primer nombre con el del recorrido (punto de inicio-punto final o punto más lejano). Por ejemplo: “Ruta de los Templarios. De Graus a la Ermita de los Templarios”. Con ello el usuario podrá ubicar el camino con mayor corrección/precisión.

- Si el camino tiene algún tipo de señalización explícita y numeración asociada (Sendero Turístico de Aragón, Sendero de Gran Recorrido –GR, de Pequeño Recorrido –PR o Sendero Loca –SL-, senderos de la Red Natural de Aragón, Caminos Naturales, etc....), incluir en el nombre el identificativo del sendero. Por ejemplo: “Sendero Malmarrui. De Aneto pueblo a la cabaña de Malmarrui (S-13 del P.N. Posets-Maladeta)”. De esta manera el usuario podrá detectar rápidamente los senderos que están señalizados.
- Puede ser interesante que el nombre incluya la palabra “circular” si se trata de una ruta de estas características. Muchos usuarios buscan rutas que permitan el regreso por un camino diferente al del inicio, y si esa característica viene en el nombre de la ruta, su localización será más rápida.

3.3. CUADRO TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD. LA INFORMACIÓN QUE NO DEBE FALTAR

Es oportuno incluir un cuadro técnico con los datos básicos de la excursión, sendero o actividad. Este cuadro técnico puede ser el [cuadro MIDE](#) (elaborar el MIDE de un recorrido requiere conocer la ruta y [leer y comprender el manual de procedimientos](#)). Existe la utilidad [Calcula tu MIDE](#) para obtener el cuadro MIDE de manera rápida).

La información que incluye el MIDE agrupa información de referencia (que enmarca la actividad y la define) e información de valoración (que valora los 4 aspectos fundamentales: medio, itinerario, desplazamiento y esfuerzo).

Información de referencia:

- Nombre del recorrido
- Tipo de recorrido (ida y vuelta, circular, travesía)
- Tiempo de la excursión completa (calculado según criterios MIDE)
- Desnivel positivo acumulado para la excursión completa, en metros
- Desnivel negativo acumulado para la excursión completa, en metros
- Distancia horizontal recorrida, en kilómetros
- Época del año y/o condiciones para la que está calculado el MIDE
- Dificultades técnicas específicas, si las hubiera (pasos de trepada, pendientes de nieve o hielo, rápeles aislados)

Información de valoración, de 1 a 5 los siguientes aspectos:

- Medio: severidad del medio natural
- Itinerario: orientación en el itinerario
- Desplazamiento: dificultad en el desplazamientos
- Esfuerzo: cantidad de esfuerzo necesario

MIDE		Aneto desde el Plan de La Besurta por el Portillón Superior	
 horario	8 h 45 min	 5	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.500 m	 4	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.500 m	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	14 km	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	ida y vuelta	 30°	pendiente de nieve
Paso por glaciar obligado Condiciones de verano; tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas		Dificultades técnicas específicas	

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD. ALGUNAS PROPUESTAS

Siempre es oportuno contar con una descripción de la ruta, que puede estar enfocada a facilitar el seguimiento de la ruta (indicando lugares de paso, decisiones en los cruces, dificultades específicas, recomendaciones de seguridad) o motivar su elección por el interés de la ruta en cuanto a las características del medio natural y y/o humano que recorre. La mayoría de descripciones incluyen ambos tipos de información y ello consigue descripciones de gran utilidad tanto para la seguridad como para educar en conocer y respetar el medio natural por el que discurren.

Sin embargo hay algunos aspectos que deberíamos plantearnos incluir siempre:

- **Indicación de tiempos parciales.** El cuadro MIDE ofrece un tiempo total (tiempo calculado con criterios MIDE, sin contar paradas), pero una correcta toma de decisiones estará fundamentada en que el usuario pueda detectar adecuadamente si todo está yendo sobre lo previsto, y para ello es clave disponer de algún tiempo parcial que permita saber si vamos con excesivo retraso y, en caso de que así sea, darnos la vuelta. Por lo menos se recomienda;
 - a. Un tiempo intermedio: del lugar más alejado –en recorridos de ida y vuelta- o del punto de no retorno –aquél punto en que ya es más sencillo o corto salir hacia adelante que volver hacia atrás, en recorridos circulares o en travesías-.
 - b. Un tiempo intermedio con respecto al intermedio anterior: que permita medir el ritmo de la marcha antes de acercarnos al punto más alejado de la misma.
- **Referencia explícita sobre la existencia de pasos delicados o puntos de especial peligrosidad** que deban ser tenidos en cuenta por un público potencialmente vulnerable (tramos verticales afectarán a personas con vértigo o serán difíciles de gestionar con niños/as, cruce de barrancos sin puente pueden ofrecer dificultades extras a personas muy cargadas o familias, etc...).
- **Referencias generales sobre su idoneidad/falta de idoneidad para colectivos generalistas.** Este tipo de información ayudará al usuario a una mejor elección del recorrido y, por lo tanto, mayor seguridad y disfrute. Por ejemplo: “ruta por bosque ideal para días de mucho calor”, el camino cruza varias veces el río por lo que puede no ser recomendable para ir con niños/as de corta edad”, “existe un tramo de la ruta con tablillas que identifican el arbolado circundante”, etc.

3.5. UN MAPA DE LA RUTA. CARACTERÍSTICAS DEL MAPA QUE ACOMPAÑA

Acompañar la descripción de una ruta con el mapa excursionista de la misma debería ser una prioridad de todas las administraciones y organismos que nos dedicamos a promover rutas, senderos y caminos por la montaña aragonesa. El [mapa excursionista es una herramienta de seguridad](#) que permite a quien lo lleva y lo sabe usar una toma de decisiones más segura, además de evitar extravíos y desorientaciones.

Por otro lado, saber leer un mapa es como aprender a leer un libro: la habilidad de «leer» y comprender requiere su aprendizaje, pero solo se consigue ese aprendizaje mirando mapas y dedicándoles tiempo, por ello es fundamental promover y facilitar el uso de los mapas.

Montaña Segura edita y distribuye gratuitamente más de 100.000 mapas cada año de las zonas de montaña de Aragón más frecuentadas. También están [disponibles en formato pdf en su página Web](#).

Si no se tiene acceso a la elaboración de un mapa excursionista de tipo profesional, el [Centro de Descargas del Instituto Geográfico Nacional](#) ofrece cartografía gratuita descargable. También es posible generar un mapa con el encuadre deseado y la línea del camino destacada a través de su [utilidad Ibperpix](#) o de la de [Mapas a la Carta](#).

En cualquier caso, toda descripción de ruta, sendero o camino debería ir siempre acompañada de un mapa excursionista con la ruta claramente resaltada y, a poder ser, los puntos de toma de decisión claramente identificados.

El mapa excursionista debería ser un **mapa escala 1:25.000 o 1:40.000, con sus correspondientes curvas de nivel y su escala gráfica** (evitar usar “mapas de cordales”, modelos 3D” o cualquier otro tipo de “esquema simplificado” que no incluya de manera explícita la información de las alturas mediante curvas de nivel).

Si por disponibilidad de espacio (folleto o panel impreso), pero como último recurso, se puede incluir un QR a la información del mapa en formato imagen o pdf para su descarga, siempre que en el lugar exista cobertura de datos para realizar dicha descarga.

3.6. EL TRACK DEL RECORRIDO PARA SU SEGUIMIENTO CON GPS

Siempre resulta muy recomendable proporcionar el trazado geográfico –**track**- del recorrido promocionado. El track es un archivo digital con información geográfica del camino a seguir: una sucesión de puntos (par de coordenadas geográficas) que en el orden que se suceden dibujan el camino y todos sus requiebros sobre un mapa o imagen georreferenciada. Su extensión habitual es .gpx, y se puede ofrecer en descarga desde cualquier web o a través de servidores intermedios y/o redes sociales creadas para este fin, como Wikiloc.

Ofrecer esta información está plenamente justificado cuando somos consciente de que prácticamente todos los grupos senderistas y de alta montaña encuestados por Montaña Segura durante el verano de 2023 llevaban teléfono móvil, y quien lleva un teléfono móvil lleva también un GPS. Aprender a usar el teléfono móvil como un GPS senderista sencillo y gratuito, además de su responsabilidad, pero como promotores de este aprendizaje podemos facilitar la información que les motive a iniciarse en este mundo de los tracks y utilizarlos para su seguridad.

Llevar un GPS no sustituye la necesidad de llevar un mapa en papel: ambas son herramientas de orientación fundamentales, pero ninguna de ellas “anula” la necesidad de llevar también la otra. Con mapa, brújula y GPS deberían poder evitarse prácticamente todos los rescates que tienen que ver con extravíos y enriscamientos.

Por supuesto el track del recorrido no es algo que se pueda incluir dentro de un folleto físico, pero si se puede enlazar mediante QR (edición impresa) o link interactivo (edición digital).

Como promotores de la información de un camino, el track del mismo se puede conseguir caminando la ruta a la vez que se graba este trazado con el GPS de un teléfono móvil, por ejemplo con la APP gratuita de [Mapas de España del IGN](#), y editándolo (para posible corrección y/o completado) con otras herramientas gratuitas como <https://gpx.studio>.

También se puede buscar en redes sociales de tracks (como wikiloc) e, igualmente, editándolo después para una posible corrección y/o completado de la ruta, pero en ese caso es imprescindible asegurarse de que se confía plenamente en la corrección de la fuente de información inicial.

3.7. OTRAS INFORMACIONES

3.7.1. FOTOGRAFÍAS DEL RECORRIDO

Si se acompaña la descripción con fotografías de la ruta siempre puede hacer más atractiva la propuesta. En caso de hacerlo debemos asegurarnos de:

1. Que el material fotográfico corresponde a la época del año para la que se describe la actividad (si hablamos de una ruta de verano, no es oportuno poner fotografías de la ruta con nieve, y al revés tampoco).
2. En caso de que en la foto aparezcan personas realizando la ruta (algo muy recomendable), debemos asegurarnos de que estas personas van correctamente vestidas y equipadas para la misma. Evitar, aun en las excursiones sencillas y cortas, que aparezcan personas con calzado inadecuado, sin mochila o con vestimenta claramente urbana. Para rutas de media y alta montaña el calzado, equipo y vestimenta debe ser explícitamente adecuado para la actividad. Usar un material fotográfico no adecuado no educa en seguridad en montaña.

3.7.2. LISTA DE MATERIAL NECESARIO

Si se dispone de sitio abundante, se puede destinar parte del mismo a proponer [una lista de material imprescindible para realizar con seguridad esta actividad](#). Si no se dispone, también se puede enlazar a un contenido de lista estándar (mediante QR en soporte físico o mediante texto interactivo en soporte digital).

3.7.3. PERFILES

Un perfil de la ruta aportar información gráfica muy intuitiva sobre los desniveles a superar y las distancias a recorrer.

Si, además, localizamos sobre el perfil los puntos de interés más relevantes, en especial aquéllos de los que, en el texto, constan tiempos parciales, será un complemento ideal para apoyar una toma de decisiones segura.

Para la generación de perfiles es necesario disponer del trazado del camino –track- con alturas y los puntos de interés también en formato geográfico (habitualmente .gpx). Herramientas gratuitas como [Perfils](#), [Wikiloc](#), [Google Earth](#) o [Gpx studio](#) permiten generar perfiles básicos.

Sin embargo, todas estas utilidades suelen permitir guardar perfiles pobremente configurados. Seguramente será necesario un **trabajo de maquetación posterior**, en el que hay que prestar **especial atención a que la distancia del eje vertical de distintos perfiles promocionados a la vez o sobre similar soporte se mantenga constante**.

1 Paseo de la Salud por el Bañerío de Pantocosa

Desde el Bañerío (1 640 m, 0 min), siguiendo el Sendero Turístico GR 11 en dirección E hacia los Ibones de Brazatos, se suben unas escaleras que llevan a las Fuentes de San Agustín, la de los Herpes la del Higado y la conocida Casa del Reloj.
A unos 300 m de los edificios, el recorrido se desvía a la derecha para ir a la fuente de la Belleza. Tras la vista regresa al camino principal. Llénea varios metros, pasa un muro de contención contra aludes y casi de inmediato abandona el GR 11 tomando un camino hacia la izquierda, ahora sin señalizar (1 720 m, 25 min).
La ruta avanza por un sendero y pasa una gran tubería que conduce el agua de los ibones a la central hidroeléctrica del bañerío. A los pocos metros del conducto, un desvío a la izquierda lleva al mirador del Pino, con vistas al río Calderés y al bañerío. Regresar al camino principal y continuar hasta cruzar el río por un puente (1 740 m, 40 min).
En la margen derecha del Calderés la ruta se junta nuevamente con el GR 11, que tomamos en descenso. Tras disfrutar del mirador de la Reina, unas últimas lizas llevan al refugio Casa de Piedra, fin de la ruta (1 640 m, 1 h).



MIDE	
severidad del medio natural	1
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	1
horario	1 h
desnivel de subida	160 m
desnivel de bajada	160 m
distancia horizontal	2 km
tipo de recorrido	ida y vuelta

2 Ruta de los Ibones de Ordicuso

Desde el ibón del bañerío de Pantocosa ascenderemos hacia la cascada de Argualas. Se toma una senda muy marcada por la que enseguida llegaremos a la fuente la Laguna; pequeño templete con agua mineral medicinal.
Dejando el edificio a la izquierda el sendero asciende zigzagueante por terreno boscoso hasta alcanzar la Mallata Baja. En un cruce de caminos (1 670 m, 50 min) se abandona la senda que va a la Mallata Alta, el collado de Pordiellos y los picos Gamro Negro y Argualas y se continúa remontando el barranco de Argualas. Poco después debemos vadear este barranco (mucha precaución si lleva alto caudal o al inicio del verano, puesto que no hay puente) y seguir una senda marcada con hitos de piedra que remonta la ladera herbosa y alcanza el llano donde se encuentran los ibones de Ordicuso (2 128 m, 1 h 45 min).
El regreso se realiza siguiendo el mismo recorrido de ida (1 640 m, 3 h).



MIDE	
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	3
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	2
horario	3 h
desnivel de subida	480 m
desnivel de bajada	480 m
distancia horizontal	5,4 km
tipo de recorrido	ida y vuelta

3 Refugio de Bachimaña por el GR 11

Desde el Bañerío (1 640 m, 0 min), siguiendo el Sendero Turístico GR 11 en dirección N hacia los Ibones de Bachimaña, tomar un camino ascendente de forma constante y remonta la margen derecha del río Calderés. La ruta pasa cercana a varias cascadas y conduce hasta el Mirador de la Reina (1 740 m, 15 min), punto que permite contemplar el bañerío a vista de pájaro.
Retomar la senda, que zigzaguea entre el bosque, y se alcanza el llano de O Buzuelo (1 880 m, 45 min), un idílico prado que ofrece un respiro antes de encarar la parte restante del recorrido. Pronto reaparecen las lizas, los últimos árboles quedan atrás y el camino serpentea entre la roca y llega bajo la cuesta del Fraile (1 990 m, 1 h 15 min), escalón final antes de llegar al ibón Bajo de Bachimaña. Al lado de la presa, una pasarela facilita el paso a la orilla izquierda donde, en un alto junto al lago, se encuentra el refugio de los Ibones de Bachimaña (2 200 m, 2 h).
La vuelta se realiza siguiendo el mismo itinerario (1 640 m, 3 h 15 min).



MIDE	
severidad del medio natural	2
orientación en el itinerario	2
dificultad en el desplazamiento	2
cantidad de esfuerzo necesario	3
horario	3 h 15 min
desnivel de subida	570 m
desnivel de bajada	570 m
distancia horizontal	7 km
tipo de recorrido	ida y vuelta