



MONTAÑA SEGURA SENDERISMO



PLANIFICA la actividad

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar
- Consulta la previsión meteorológica
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar

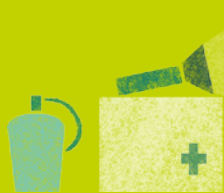


Para disfrutar
con seguridad
de tus excursiones

3 sigue estos
sencillos
pasos



EQUIPA tu mochila



- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato

ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Teléfonos de interés

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara,
Aragüés del Puerto (Hu)
Tel. 974 348 433

Refugio Respomuso,
Sallent de Gállego (Hu)
Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones
de Bachimaña (Hu)
Tel.: 697 126 967

Refugio Casa de Piedra,
Balneario de Panticosa (Hu)
Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional
de Ordesa y Monte Perdido (Hu)
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)
Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu)
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu)
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa,
Benasque (Hu)
Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque,
Benasque (Hu)
Tel. 974 552 019

Refugio Riglos, Riglos (Hu)
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar,
Alquézar (Hu)
Tel. 974 318 966

Albergue de Morata,
Morata de Jalón (Z)
Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro,
Camarena de la Sierra (Te)
Tel. 978 768 083

Otros refugios

Refugio Linza, Ansó (Hu)
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito,
Valle de Hecho (Hu)
Tel. 974 375 387

Refugio de Bujaruelo,
Torla (Hu)
Tel. 974 486 412

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu)
Tel. 974 341 613 / 669 230 078

Webs de interés

www.montanasegura.com
www.fam.es
www.aemet.es
www.alberguesyrefugiosdearagon.com

¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida



Haz un uso responsable
del 112, alguien puede
necesitarlo más que tú

Señales internacionales de socorro

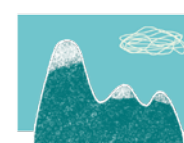
Señales de pie, inmóvil,
brazos extendidos frente
al helicóptero



Necesito ayuda Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridas
Lugar del accidente
¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?
Condiciones meteorológicas en el
lugar del accidente



Tu opinión
nos importa
#montanasegura

disfruta de la montaña con seguridad
es tu responsabilidad

