



3 pasos
a seguir
Para disfrutar con
seguridad de
la montaña
invernal



disfruta de la montaña
invernal con seguridad
es tu responsabilidad



Tu opinión
nos importa
#montanasegura



Boletín de
riesgo de
aludes

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 Cap de Llauset, Montanuy (Hu)
Tel. 974 120 400

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

Mesón-refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)
Tel. 974 486 412

Refugio de Viadós, Gistaín (Hu)
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

Webs de interés

www.montanasegura.com

www.fam.es

www.aemet.es

www.alberguesyrefugios.com

Boletín de riesgo de aludes

www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/montana

¿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



YES

NO

Necesito ayuda Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos

Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

Condiciones meteorológicas en el
lugar del accidente

Para disfrutar con seguridad de la montaña invernal

3 sigue estos sencillos pasos

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 y estudia el parte de aludes con atención
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



EQUIPA tu mochila

- Bota invernal y polainas
- Ropa térmica, varias capas
- Piolet y crampones
- Sonda, ARVA y pala
- Chaqueta impermeable y cortavientos
- Gorro, gafas de sol y crema protectora
- Agua y comida suficientes
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Silbato
- Mapa, brújula y GPS



ACTÚA con prudencia

- Evita salir solo, e inicia la actividad a una hora prudente. Recuerda las pocas horas de luz de las que dispones en esta época del año
- Equípate correctamente. Sonda, ARVA y pala pueden salvarte la vida
- Utiliza el material técnico (piolet y crampones) siempre que sea necesario
- Permanece atento a la meteorología y a las condiciones de la nieve
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol y del frío
- Dosifica tus fuerzas y las del grupo, no dudes en darte la vuelta si algo no sale como estaba previsto
- 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



Si quieres disfrutar de la montaña invernal pero no tienes la preparación adecuada puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio

La montaña invernal es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia