



RIESGOS EN EL MEDIO NATURAL

Consejos y normas básicas de autoprotección y seguridad ante posibles accidentes e incendios en el medio natural



Medidas de prevención

Previas a la fecha del servicio o actividad:

- Infórmese debidamente sobre la actividad a realizar, características del itinerario, grado de dificultad, etc. Asegúrese que es la que desea realizar y que es adecuada a sus capacidades personales.
- Infórmese de la predicción meteorológica.
- Consulte previamente estas [*Normas básicas de autoprotección y seguridad*](#), para la prevención y actuación en caso de accidentes, así como las [*Normas básicas del visitante para la conservación del medio natural y la prevención de incendios forestales*](#).
- Vista con ropa y calzado adecuado a las condiciones climáticas previstas y a las características del terreno. Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo pueden ser frecuentes en la montaña.
- Lleve teléfono móvil (usar en caso de emergencia).
- Lleve suficiente agua y algunos víveres.
- Utilice protección solar, gorra y/o gafas de sol.
- Es aconsejable llevar una loción natural repelente de insectos (citronela, etc.).

Antes de iniciar la actividad:

- Llegue a la actividad con la suficiente antelación para solventar cualquier imprevisto o necesidad. La acumulación de pequeños retrasos incide directa y muy negativamente en la seguridad y buen desarrollo de la actividad.
- Atienda las indicaciones del guía sobre las características y posibles dificultades del itinerario, así como de otros riesgos potenciales. Siga sus instrucciones para el desarrollo de la actividad.
- Comunique al guía sobre cualquier circunstancia personal que suponga la falta de idoneidad para la realización de la actividad (alergias, epilepsia, diabetes, etc.), así como cualquier otro tipo de incidencia ocurrida durante el desplazamiento a la misma (mareos por el viaje, debilidad por un mal desayuno, etc.).
- Si padece algún tipo de afección alérgica que pudiera derivar en consecuencias graves (crisis asmática, shock anafiláctico, etc.), deberá comprobar que lleva su correspondiente medicación de rescate (inhalador, jeringa de adrenalina, etc.).

Durante el desarrollo de la actividad:

- Las actividades se realizan en grupo, por lo que el usuario tendrá que colaborar y ayudar a los demás participantes cuando así sea requerido. Permanezca unido al grupo en todo momento.
- Beba regularmente, durante y después de la actividad.
- Mire bien donde pone las manos antes de sentarse o tumbarse a descansar.
- Las barandillas y talanqueras son elementos de delimitación de los senderos y miradores. No debe empujarlas o apoyarse con fuerza, ni subirse o sentarse en ellas. Es necesario vigilar que los niños no lo hagan.



RIESGOS EN EL MEDIO NATURAL

Consejos y normas básicas de autoprotección y seguridad ante posibles accidentes e incendios en el medio natural



Medidas de actuación en caso de accidente

- ✓ Mantenga la calma y serene a quiénes estén a su lado.
- ✓ En caso necesario, el guía es la persona de contacto para AVISAR al Centro de Atención de Urgencias y Emergencias (112)
- ✓ En el supuesto que haya heridos: Proteger, Avisar y Socorrer (PAS):
 - Proteger y asegurar la escena para evitar más accidentes
 - Avisar al Centro de Emergencias (112)
 - Socorrer al accidentado más grave.
- ✓ Comunique inmediatamente al guía si advierte o detecta cualquier síntoma, signo o señal que suponga el inicio o la existencia de una emergencia y/o requiere atención de primeros auxilios.
- ✓ Si está con un herido y no fuera posible comunicárselo al guía, no debe dejar solo al accidentado. Avise lo antes posible al 112, especificando con claridad su localización, accesibilidad y estado del accidentado.
- ✓ Siempre que exista una alteración o pérdida de la consciencia, se deberá llamar al 112, indicando el estado en el que se encuentra la víctima.
- ✓ Cada participante deberá colaborar y ayudar al resto del grupo, cuando así sea requerido por el guía y/o las circunstancias de la emergencia lo precisen.



Medidas de actuación en caso de incendio forestal

- ✓ En caso de advertir la existencia o iniciación de un incendio forestal, comuníquelo inmediatamente al guía.
- ✓ En caso necesario, el guía es la persona de contacto para AVISAR al Centro de Atención de Urgencias y Emergencias (112)
- ✓ Ante cualquier incendio, estudie siempre la posibilidad para escapar si fuera necesario.
- ✓ Si el fuego es pequeño (conato) atáquelo por la base intentando apagarlo con agua o sofocarlo golpeando con ramas de árbol, o echando tierra de golpe sobre la base de las llamas. Una vez sofocado, tape las brasas y limpie de ramas su alrededor.
- ✓ Si le sorprende el fuego, aléjese huyendo en dirección opuesta al humo.
- ✓ Respire por la nariz, procurando cubrirse con un paño mojado la nariz y la boca.
- ✓ Trate de alejarse por las zonas laterales del incendio y más desprovistas de vegetación.
- ✓ De ninguna manera intente escapar ladera arriba por delante del fuego cuando éste ascienda por ella. Hágalo en sentido perpendicular a la dirección de avance del fuego.
- ✓ No busque refugio en vaguadas profundas y huya siempre cuesta abajo.
- ✓ Si en un momento se encuentra rodeado por las llamas, sitúese en la zona ya quemada siempre a espaldas del viento reinante.
- ✓ No intente cruzar las llamas, puede quedar atrapado. Si no hay más salida, cruce por dónde el frente sea más débil.
- ✓ Si se le prende la ropa, no corra; échese a rodar sobre el suelo y si dispone de una manta, cúbrase con ella para que el fuego se extinga por falta de aire.
- ✓ Si observa que cambia la dirección del viento, estudie de nuevo los lugares para escapar.