Hola chicos!!

Queréis venir de excursión?



acompañadme,
os contaré que hacer

Hola chicos

Soy Federica, ven conmigo y aprenderás muchas cosas de la montaña.

Nos lo vamos a pasar muy bien.



Primero debes buscar actividades adaptadas a la edad de los participantes, en las que la duración y el esfuerzo requeridos sean adecuados a los más jóvenes.

Además, unos días antes de la salida, es conveniente buscar información sobre la ruta y la zona por la que vas a caminar (plantas, animales, leyendas, etc). Eso te nos puede hacer más divertida la salida.



Ahora que ya sé donde me voy de excursión, vamos a ver qué pasos debo seguir.

- Cuando comiences a caminar, hazlo despacio para no cansarte muy pronto.
- Mantén un ritmo constante, y no te agotarás rápidamente.
- Bebe y come algo aproximadamente cada hora, hay que ir reponiendo energías.
- Al poco tiempo de iniciar la marcha, si tienes calor, haz una parada para quitarte algo de ropa. Además puedes revisar los cordones de tus botas por si se han aflojado.
- En las laderas empinadas te cansarás menos si subes haciendo zig-zags.
- Las polainas te pueden venir bien para evitar mojarte los pies si llueve o si encuentras nieve.
- Las gafas de sol son recomendables, ya que en la montaña la radiación del sol es mayor y puede dañar la vista y son obligatorias siempre que vayamos a caminar por terreno nevado.
- Guarda fuerzas para el regreso, no te agotes en la subida.
- Deja dicho siempre a dónde vas y la ruta que vas a seguir.
- Debes llevar un pequeño botiquín, pero sólo con cosas que conozcas y sepas utilizar.



- Los horarios de las guías suelen indicarse para gente que está acostumbrada a caminar a ritmo continuo, por lo que es conveniente sumarle algo más de tiempo para descansos, paradas para comer, hacer fotografías.

Y recuerda, las excursiones terminan cuando vuelves a casa, siempre hay que tener cuidado.



Recuerda
llevar siempre una bolsa de plástico para echar en ella tus basuras. Podrás tirarla en un contenedor cuando vuelvas a tu casa, y no seas perezoso, los envases pesan menos cuando están vacíos.

Nunca lleves

Botellas de cristal, pesan más, se pueden romper fácilmente y podrías cortarte.

Envases que puedan romperse o chafarse (yogures, etc)

La fruta delicada es mejor ponerla en recipientes de plástico duro.

Piensa que el ruido es otra forma de contaminación, camina en silencio y habla en voz baja para no asustar a los animales. De esta forma es posible que puedas observar alguno.

Para no olvidarte nada el día de la excursión, puedes preparar una lista con las cosas que vayas a necesitar.

Una lista para la ropa que vamos a ponernos, y otra con las cosas que vayamos a llevar en la mochila.

El día anterior a la excursión debes tener todo preparado antes de ir a dormir. Recuerda que hay que descansar y desayunar bien para cargar energías.



Las listas las puedes guardar, te vendrán bien para otra excursión, incluso se pueden ir mejorando.

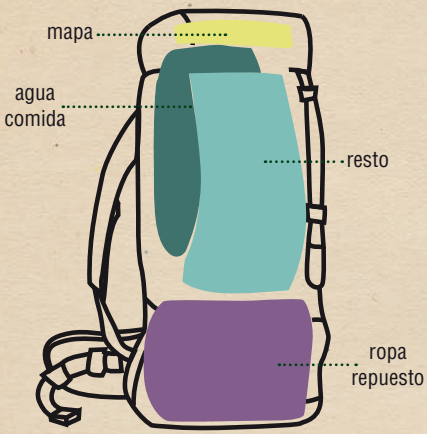
EJEMPLO DE LISTA

MI LISTA

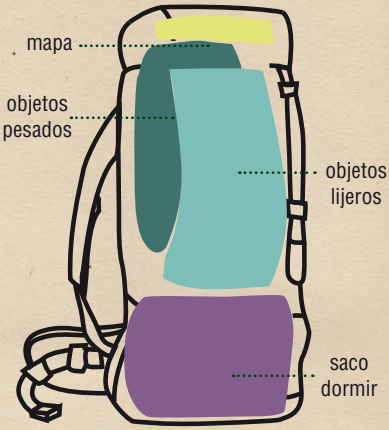
- ☐ Calcetines
- ☐ Botas
- ☐ Pantalón
- ☐ Camiseta
- ☐ Forro polar
- ☐ Chaqueta impermeable
- ☐ Gorra
- ☐ Silbato
- ☐ Linterna
- ☐ Botiquín
- ☐ Calcetines de repuesto
- ☐ Camiseta de repuesto
- ☐ Polainas
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Crema de protección solar
- ☐ Protector labial
- ☐ Comida
- ☐ Bebida
- ☐ Mapa
- ☐ Brújula

COMO DISTRIBUIR EL PESO EN LA MOCHILA

Para un día



Para varios días

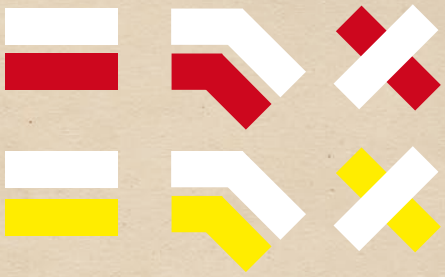


SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS

Muchos senderos, están señalizados mediante unas marcas consistentes en una raya blanca, sobre otra roja o amarilla (según la categoría del sendero). Se suelen pintar sobre troncos de árboles, piedras o muros o sobre soportes específicos. Estas son las variantes de estas marcas:

GR
gran recorrido

PR
pequeño recorrido

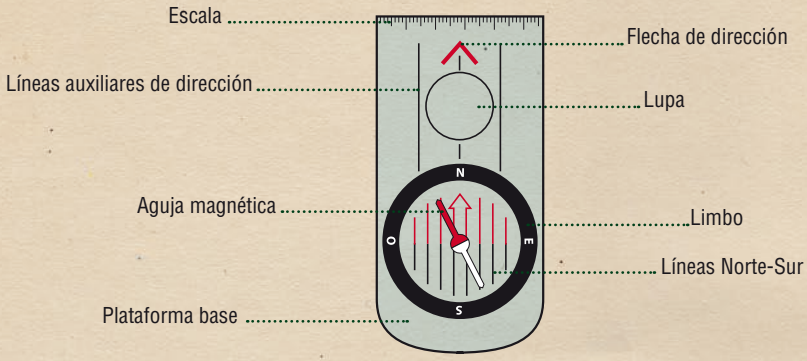


Continuidad del sendero | Cambio de dirección | Dirección equivocada



LA BRÚJULA

¡Cuando vayas a utilizarla ponla en posición horizontal!



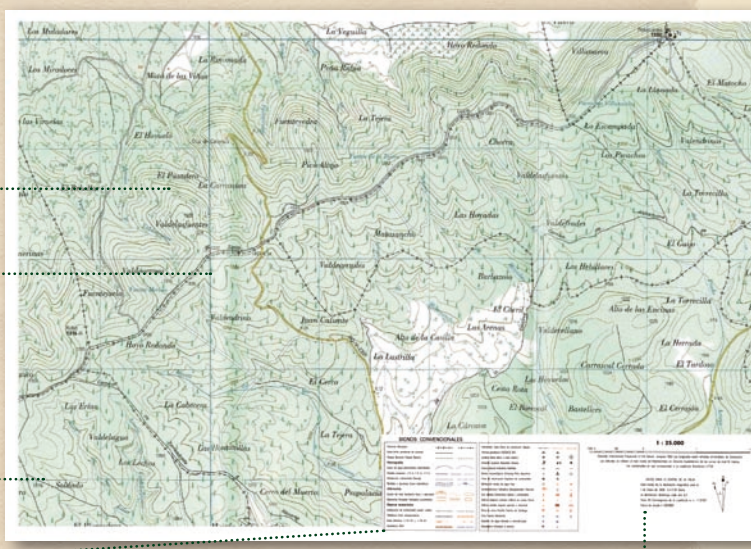
EL MAPA

Curvas de nivel, cuanto más juntas más inclinado está el terreno

Meridiano indica Norte-Sur. Los mapas siempre están orientados al Norte

Paralelo indica Este-Oeste

Leyenda explica los símbolos del mapa



Escala, relaciona las distancias del mapa con las del terreno

Escala	Mapa	Terreno
1:25.000	1 cm.	250 m.
	4 cm.	1 km.
1:50.000	1 cm.	500 m.
	2 cm.	1 km.

COMO ORIENTAR UN MAPA CON LA BRÚJULA

Tienes que hacer coincidir el norte del mapa con el de la brújula.

1



2



3



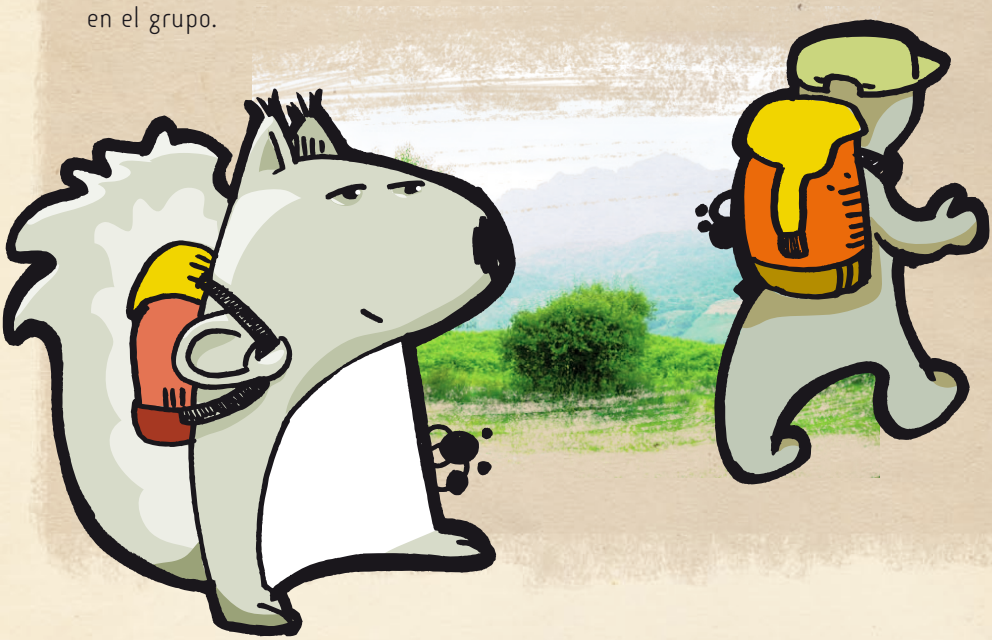


Recuerda llevar siempre, tanto en verano como en invierno, crema de protección solar (con un factor de protección 30 como mínimo), crema protectora de labios, gafas de sol y gorra, (esta además de la cabeza, también nos protegerá los ojos) y por si hace frío, un gorro.





Una vez que estés caminando con el grupo, no debes de separarte, es muy importante ver a los compañeros que van delante y a los que van detrás. **Si tienes que parar por alguna razón, antes hay que avisar al responsable de la actividad**. Él te esperará y te ayudará a integrarte en el grupo.



Si te has perdido o desorientado, no te muevas nunca del sitio en el que estás, así sabrán donde buscarte.
Haz sonar tu silbato o ilumina tu linterna.

SILBATO
Código Morse
SOS: ••• – – – •••
• sonido corto
– sonido largo

LINTERNA
6 veces por minuto



Para comunicarte con un helicóptero tienes que hacerlo con las siguientes señales internacionales.



NO - necesito ayuda



YES - necesito ayuda

Si necesitas que te rescate un helicóptero intenta que no haya objetos pequeños sueltos cerca, ya que saldrán volando y podrán herirte si te golpean. No te montes hasta que no te lo diga el personal de rescate, y sigue todas sus indicaciones.

Siempre que vayas a desplazarte en coche o en autobús hasta el lugar de la salida, y este vaya a ser el mismo vehículo que te recoja, una buena idea es dejar una bolsa con algo de ropa y calzado para poder cambiarte cuando termines la excursión







Lleva en la mochila suficiente agua o alguna bebida isotónica, tanto en invierno como en verano. Aunque haga frío también puedes deshidratarte.

Lleva también algo de comida para el camino, como algunos frutos secos, galletas, frutas (manzana, plátano), etc...

TELÉFONOS DE INTERÉS

Refugios FAM

Escuela de Montaña de Benasque	974 552019
Refugio Renclusa Valle de Benasque	974 344646
Refugio Angel Orús Valle Eriste	974 344044
Refugio de Estós Valle de Estós	974 344515
Refugio de Góriz Valle Ordesa	974 341201
Refugio de Ronatiza Valle de Pineta	974 501203
Ref. Rabadá y Navarro Camarena de la Sierra-Teruel	978 768083
Refugio Respomuso Valle de Tena	974 337556
Refugio Casa de Piedra Balneario de Panticosa	974 487571
Refugio de Lizara Valle de Zuriza	974 348433
Refugio de Riglos	974 383051
Albergue de Morata	976 818155
Escuela Refugio de Alquézar Sierra de Guara	974 318966
Albergue de Montfalcó	974 562043

Teléfono de emergencias

SOS Aragón 112

Mas información:

www.alberguesyrefugiosdearagon.com

Fedérate con Federica, te ayudará a descubrir la montaña.

organiza

FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO
COMITE DE INICIACIÓN Y PROMOCIÓN

patrocina

aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN