



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**FOLLETO DE
PREVENCIÓN
VERANO**

PARA QUE
LA MONTAÑA
SIGA SIENDO
UN PLACER

preventionete.sports.gouv.fr

 [facebook/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr)

 [@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

 instagram.com/sports.gouv



CONSEJOS

¡PREPARA BIEN TU ACTIVIDAD!

Para practicar tu actividad con toda tranquilidad y prevenir mejor los accidentes, prepárate físicamente con la suficiente antelación (marcha, footing, bicicleta, etc.).

ANTES DE LA SALIDA

ELIGE ACTIVIDADES Y RECORRIDOS ADAPTADOS A VUESTRA EXPERIENCIA

y al nivel del más débil del grupo.

PIDE CONSEJO A LOS PROFESIONALES

(monitores, guías de alta montaña, acompañantes de media montaña, arrendadores de equipo.....), a oficinas de turismo y a las federaciones de deportes de aventura.....

ES MUY IMPORTANTE HABER CONTRATADO UN SEGURO

de responsabilidad civil y de accidentes

ALGUNAS ACTIVIDADES ESTÁN REGULADAS

(horarios, prohibiciones...): infórmate con antelación.

ES IMPORTANTE QUE COMUNIQUES A UNA PERSONA TU PLAN DEL DÍA Y LA HORA PROBABLE DE REGRESO, Y QUE EVITES SALIR SOLO/A.

CONSULTA REGULARMENTE EL PRONÓSTICO METEOROLÓGICO

(www.meteofrance.com) y prepara un itinerario alternativo y no dudes en renunciar si las condiciones son desfavorables.

SI TIENES PENSADO PERNOCTAR EN UN REFUGIO DE MONTAÑA, RESERVA PLAZA SIEMPRE CON ANTELACIÓN.

Acuérdate de cancelar la reserva si cambias de opinión.

APRENDE A RECONOCER LAS BALIZAS

que encontrarás en las zonas de práctica de actividades.



NO TE OLVIDES...



QUÉ DEBES LLEVAR

COMIDA Y BEBIDA PARA HIDRATARTE

ROPA ADAPTADA A LA ACTIVIDAD

y a las condiciones meteorológicas que pueden cambiar rápidamente: lleva algo para protegerte del sol (gafas, gorra, protector solar), del viento (cortavientos), del frío (jersey, pantalón, gorro y guantes) y de la lluvia.

ASEGÚRATE DE QUE LOS NIÑOS LLEVEN UN EQUIPO PERFECTAMENTE ADAPTADO A SU TALLA

Un niño siempre es más sensible que un adulto y las señales de alerta pueden llegar demasiado tarde.

UN TELÉFONO MÓVIL Y LOS NÚMEROS DE EMERGENCIA ÚTILES (SOBRE TODO EL 112)

UN MAPA DETALLADO DEL LUGAR Y UN GPS

(o una brújula y un altímetro). No cuentes solo con el móvil: no siempre será fácil localizar una red en la montaña.

UN CUCHILLO, UN SILBATO Y UNA LINTERNA DE BOLSILLO

O FRONTAL PARA EXCURSIONES DE TODO EL DÍA O A ALTA ALTITUD.

UN BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

(con vendaje de compresión, vendas, esparadrapo, etc.), una manta isotérmica.

EQUÍPATE CUIDADOSAMENTE

ELIGE CUIDADOSAMENTE TU MATERIAL EN FUNCIÓN DEL PLAN PREVISTO;

pide consejo a los profesionales, asegúrate de llevar equipo que cumpla con las normas de certificación de la actividad y comprueba visualmente su desgaste.



CONSEJOS

NO TE SOBRESTIMES;

**DOSIFICA
TUS FUERZAS**

BUENOS HÁBITOS DURANTE UNA SALIDA

ES IMPORTANTE SABER RENUNCIAR, DAR MEDIA VUELTA

O ACORTAR EL RECORRIDO SI ESTÁS FATIGADO/A, si las condiciones de práctica se estropean o si algún miembro de la expedición no se encuentra en condiciones de seguir el ritmo del grupo.

PROCURA ESTAR SIEMPRE LOCALIZABLE

(lleva un teléfono móvil, un reflector de tipo RECCO® si sales a la alta montaña, etc.).

PRACTIQUES LA ACTIVIDAD QUE PRACTIQUES, RESPETA SIEMPRE A LOS OTROS MONTAÑEROS

así como las zonas de práctica de actividades.

VIGILA ESPECIALMENTE A LOS NIÑOS:

no dosifican sus fuerzas y tienden a deshidratarse y a agotarse con rapidez.

EXTREMA LAS PRECAUCIONES SI TRANSPORTAS BEBÉS A LA ESPALDA

(riesgo de insolación, deshidratación, resfriados, etc.).

EN EL BOSQUE, NO FUMES NI TIRES LAS COLILLAS, NO ENCIENDAS UNA BARBACOA Y RESPETA LAS PROHIBICIONES DE ACCESO A LAS ZONAS.

MANTÉN LAS DISTANCIAS

con los rebaños en los pastizales así como con los perros guardianes (raza Patou).

Mantén la calma y una actitud pasiva con ellos.



CONSEJOS

LOS CICLISTAS
DEBEN CONTROLAR
LA **VELOCIDAD** EN TODAS
LAS **CIRCUNSTANCIAS**

CONSEJOS PARA BTT



USA UN CASCO QUE SE AJUSTE A TU CABEZA

y abrocha bien las hebillas. Si circulas en bicicleta por la calle, el casco es obligatorio para menores de 12 años.

ANTES DE SALIR, REvisa EL ESTADO DE LA BICICLETA:

palancas, presión de los neumáticos, frenos, dirección, carga de la batería si la lleva para las BTT AE (con asistencia eléctrica).

EQUIPATE CON UN AVISADOR ACÚSTICO

para indicar tu presencia a los otros montañeros.

LLEVA UN KIT DE REPARACIÓN

con bombín, parches, tronchacadenas, eslabón rápido, etc.

SI TE ACERCAS A UN TRECHO PELIGROSO O MUY DIFÍCIL,

controla tu velocidad y, eventualmente, no dudes en bajarte de la bici.

EN LO REFERENTE A LOS DESCENSOS Y EL ENDURO EN BTT,

no los realices si desconoces esta práctica realmente específica y utiliza un equipo adecuado: casco integral, guantes largos, coderas, rodilleras, protegetibias, protegedores.

PARA REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDA, BAJA SIEMPRE EL SILLÍN

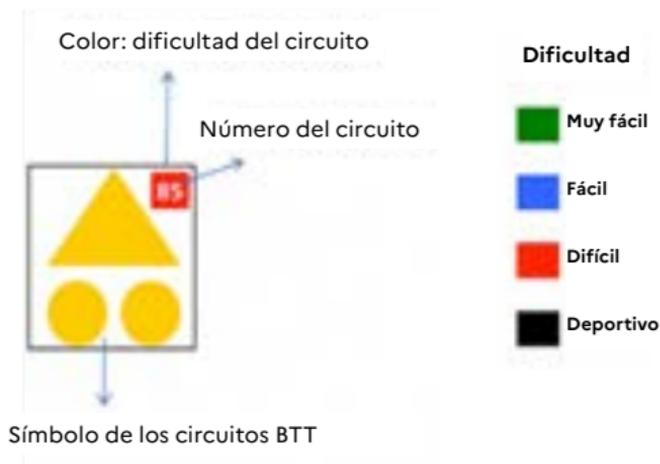
antes de acometer un descenso.

PARA IR EN BTT CON ASISTENCIA ELÉCTRICA,

tu dominio de la técnica debe ser superior al de una bicicleta clásica. No te sobreestimes e infórmate sobre la dificultad técnica de tus recorridos.

¡PRACTICA TU AFICIÓN

APRENDE A RECONOCER LAS BALIZAS DE LOS SENDEROS Y A LEER UN MAPA BICICLETA / BTT



Recto



Mala dirección



A la izquierda



A la derecha



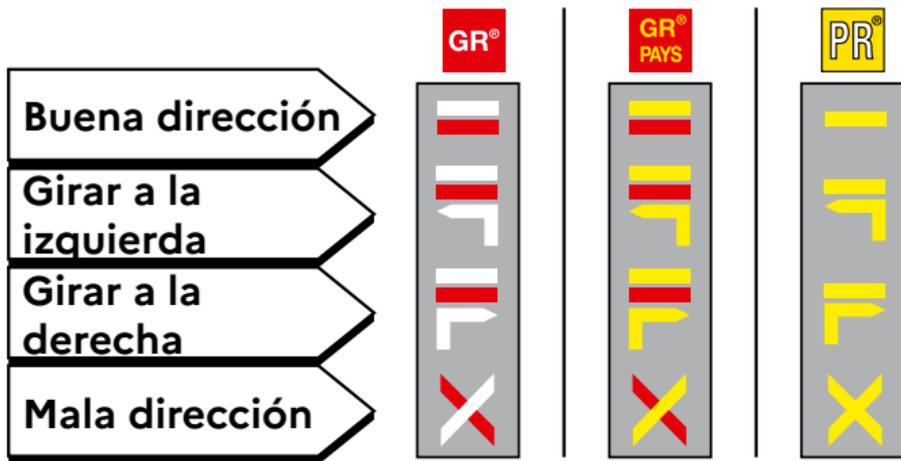
Conexión entre circuitos

SIN RIESGOS!



**ELIGE PREFERENTEMENTE SENDEROS
BALIZADOS Y RESPETA LAS SEÑALES**

SENDERISMO



GR (Gran Recorrido), GRP (Gran Recorrido de País) y las balizas blanca y roja y amarilla y roja son marcas registradas por la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. Reservados todos los derechos.

PARA CALCULAR LA DURACIÓN DE UN RECORRIDO PEDESTRE,

hay que tener en cuenta que se suele avanzar entre 3 y 4 km/h para un desnivel medio de 300 metros por hora. Dosifica en función de tu forma física y tu nivel.

PARA EXCURSIONES A PIE, EQUÍPATE CON UN BUEN CALZADO ADECUADO AL ITINERARIO:

botas para senderos rocosos y con grandes desniveles. Evita el calzado demasiado flexible.



CONSEJOS

**NUNCA
TE ACERQUES
A BARRERAS
ARTIFICIALES NI NATURALES:**

AGUAS BRAVAS



INFÓRMATE DE:

- Las dificultades del recorrido previsto en función del caudal del río;
- El tiempo;
- Las normas municipales o prefecturales que regulan los horarios o los recorridos de navegación;
- El caudal del agua si ha llovido o nevado, y si hay presas aguas arriba que puedan verter agua.

LLEVA EQUIPOS DE SEGURIDAD ADECUADOS A LA ACTIVIDAD

(chaleco salvavidas, casco, calzado, traje de neopreno...).

VIGILA

los movimientos de agua, las ramas, los árboles, y los obstáculos naturales y artificiales.

MANTENTE INFORMADO DE LOS CAMBIOS METEOROLÓGICOS Y DEL CAUDAL DE AGUA

ANTES DE EMBARCAR

localiza bien el lugar de desembarque previsto para no pasártelo y busca, en previsión de posibles dificultades, dónde realizar un desembarque anticipado.

UN **DESPLAZAMIENTO DE AGUAS**
POTENCIALMENTE MORTAL **PODRÍA**
SEPULTARTE.

VIA FERRATA

La práctica y el progreso autónomo implica conocer las técnicas de seguridad: formarse es el mejor medio de seguridad. Si eres principiante, contacta con un profesional o un club para que te inicie. Aunque seas experto/a, respeta las siguientes precauciones:

EN VÍAS FERRATAS:

INFÓRMATE BIEN

(en carteles, en planos, en la oficina de turismo) y elige una vía ferrata adecuada a tu condición física y a la de tus compañeros. Un desnivel de 200 metros es el máximo para una persona no deportista.

EN TU MOCHILA NO DEBE FALTAR:

- Un casco;
- Un arnés de escalada provisto de una cuerda para vía ferrata equipada con dos mosquetones y un amortiguador;
- Un par de guantes resistentes y calzado de senderismo ligero.
- Una cuerda si hay niños o personas principiantes.

DURANTE EL RECORRIDO, POR TU SEGURIDAD:

- Mantén siempre la cuerda unida al mosquetón por la cuerda anticaídas con al menos un mosquetón abrochado durante el paso de los anclajes;
- Mantente siempre atento y vigilante.

Y ESCALADA

EN ESCALADA:

INFÓRMATE BIEN

(con planos) y elige vías de escalada adecuadas a tu nivel y al de tu compañero de cordada.

USA CASCO

Usa equipo de escalada reciente y en buen estado: lee el manual de instrucciones para conocer los consejos de uso.

RESPECTA LAS NORMAS DE SEGURIDAD

y comprueba que realizas correctamente cada maniobra.

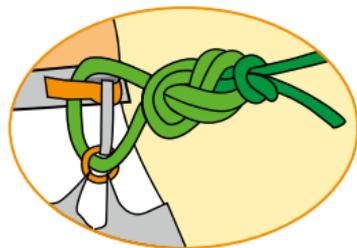
VIGILA ESPECIALMENTE LOS SIGUIENTES PUNTOS:

ENCUÉRDATE CON AYUDA DE UN NUDO EN 8 SEGUIDO DE UN NUDO DE TOPE:

no dejes que nada te distraiga mientras haces el nudo.

ANTES DE ACOMETER LA ESCALADA,

comprueba tu nudo y el dispositivo asegurador-descensor con tu compañero de cordada.



HAZ SIEMPRE UN NUDO EN EL EXTREMO DE LA CUERDA

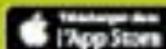
o ata la cuerda.

VIGILA SIEMPRE A TU COMPAÑERO

mientras lo aseguras.

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !
Avec ou sans réseau, enregistrez et signalez les
problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et
activités sportives de nature.



CONTRIBUYE A LA CALIDAD DE LAS ZONAS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDADES

CONVIÉRTETE EN UN SURICATO CENTINELA



Suricate te permite indicar los problemas que tuviste mientras realizabas tu actividad:

- un error en las balizas,
- un cartel defectuoso,
- un problema de contaminación,
- una necesidad de instalar una seguridad,
- un conflicto con un propietario o con otros montañeros...

Rellena un formulario en la aplicación Suricate, Sports de nature o en la página web <http://sentinelles.sportsdenature.fr/>

Tu notificación se registrará en federaciones deportivas de aventura, en los departamentos y servicios del Estado relacionados con la unidad de recursos nacional de deportes de aventura del Ministerio de Deportes.

CÓMO AYUDAR EN CASO DE ACCIDENTE

LLAMA AL 112

PROTEGE A LA VÍCTIMA DE OTROS PELIGROS INMINENTES

(caída de piedras, colisión, etc.), cúbrela y reconfórtala.

LLAMA A URGENCIAS O HAZ QUE LO HAGA OTRA PERSONA

(EL NÚMERO DE URGENCIAS ES EL 112) INDICANDO:

- El lugar exacto y la hora del accidente (coordenadas GPS, altitud, itinerario, etc.), tu nombre y tu número de teléfono;
- El tipo de accidente y el número de víctimas, así como su gravedad (inconsciencia, lesiones aparentes...);
- Los cuidados o primeros auxilios que se le han practicado;
- Si el itinerario es muy frecuentado, una descripción de la vestimenta (color);

Señales de socorro en la montaña



Necesito ayuda



No necesito ayuda

Símbolos en los mapas topográficos



Teléfono aislado



Puesto 14 de socorro

- El tiempo en la zona (viento, visibilidad).

PRACTICA LOS PRIMEROS AUXILIOS

si los conoces.

ENLACES ÚTILES



Ministerio de Deportes:
www.preventionete.sports.gouv.fr

**Portal francés con recursos deportivos
y deportes de aventura:**
www.sportsdenature.gouv.fr

Federación francesa de senderismo:
www.ffrandonnee.fr

Federación francesa de montaña y escalada:
www.ffme.fr

**Federación francesa de clubes alpinos y de
montaña:**
www.ffcam.fr

Sindicato nacional de guías de montaña:
www.sngm.com

**Sindicato nacional de acompañantes de
montaña**
<https://snam.pro>

Monitores ciclistas de Francia:
www.moniteurcycliste.com

Commission Canyon Interfédérale:
www.canyoning.com

Previsión del tiempo en Francia:
www.meteofrance.com

EN CASO DE URGENCIA, LLAMA AL 112



preventionete.sports.gouv.fr



 [facebook/sports.gouv.fr](https://www.facebook.com/sports.gouv.fr)

 [@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

 [instagram.com/sports.gouv](https://www.instagram.com/sports.gouv)