

EN TU LLAMADA AL 112

- ☐ Antes de llamar, piensa el mensaje que vas a transmitir de modo que sea claro y conciso.
- ☐ Intenta no agotar la batería del móvil con descargas o llamadas innecesarias.
- ☐ Identifica:
 - Lugar en el que te encuentras con coordenadas GPS o puntos de referencia concretos.
 - Número de personas que requieren ayuda y su edad.
 - Heridos, lesiones, estado de gravedad y tipo de equipación que llevan.
 - Condiciones meteorológicas en el lugar desde el que avisas.
 - Ruta que se estaba realizando y lugar desde el que se salió.



EN LA MONTAÑA ACTÚA CON responsabilidad...

- ☐ Planifica con tiempo la actividad.
- ☐ Equipate con calzado adecuado, ropa impermeable y de abrigo.
- ☐ No olvides el mapa, la brújula y el GPS.
- ☐ Lleva suficiente comida y bebida.
- ☐ Consulta la previsión meteorológica.
- ☐ Antes de salir descarga la aplicación my112.
- ☐ Evita agotar la batería del móvil.
- ☐ Deja información a persona de contacto de la ruta y previsión de hora de llegada.
- ☐ Si sales en grupo, en situaciones adversas, no te separes.
- ☐ Disfruta de la montaña y haz un uso responsable de la naturaleza.



Cantabria.es



@112Cantabria



MY112

SI VAS A LA MONTAÑA...

¡CUIDATE!

ANTES DE SALIR A LA MONTAÑA

PLANIFICA

- ☐ Estudia la ruta sobre el mapa o plano.
- ☐ Elige las rutas responsablemente conforme a tu estado y condición física.
- ☐ Debes conocer el desnivel, longitud, duración y nivel de dificultad del itinerario a realizar.
- ☐ Localiza las zonas no transitables, con nieve, hielo, arroyos...
- ☐ Identifica posibles zonas de refugio próximas a las rutas previstas.
- ☐ Adapta la velocidad de la marcha a niños y mayores.
- ☐ Descarga las aplicaciones meteorológicas y consúltalas antes de salir.
- ☐ Antes de salir, carga completamente tu móvil.
- ☐ Prepara con detalle tu mochila y la equipación.

equipación y mochila

- Mapas topográficos, brújula y GPS.
- Batería portátil para móvil.
- Botas adecuadas al terreno, preferiblemente impermeables.
- Ropa de abrigo y ropa impermeable.
- Espejo (para señales), navaja y bridas.
- Alimento energéticos y bebida suficiente.
- Linterna.
- Gafas de sol y protección solar.
- Botiquín con tiritas, desinfectante, hilo y aguja.

CUANDO ESTÉS EN LA MONTAÑA

protégete

- ☐ Procura realizar la actividad en grupo.
- ☐ La persona más experta en la actividad vigilará que todos los integrantes se encuentren bien.
- ☐ Adapta el ritmo y las rutas al nivel del excursionista menos experimentado.
- ☐ Identifica puntos singulares a tu paso que sirvan para ubicarte.
- ☐ Si dudas de los itinerarios, regresa por el camino andado.
- ☐ Hidrátate a menudo.
- ☐ Protégete del sol.
- ☐ Utiliza las horas de luz para la actividad y planifica el regreso antes del anochecer.

DATOS DE INTERÉS

- Principio de la orientación: el sol sale por el este y se oculta por el oeste.
- De noche la Estrella Polar apunta al norte.
- La temperatura disminuye 1º por cada 100m de ascenso.
- La temperatura corporal ronda los 37ºC, en la hipotermia baja de 35ºC.
- Las márgenes sur de las laderas estarán más soleadas, empezando aquí antes el deshielo.
- Con tormenta eléctrica evita aproximarte a árboles, rocas, torres eléctricas, etc.

SI NECESITAS AYUDA

SI TE HAS PERDIDO O DESORIENTADO

- ☐ Pide ayuda al 112.
- ☐ Si te has desorientado mantén la calma.
- ☐ Si hay algún herido no le dejes sólo.
- ☐ Programa la comida y la bebida disponible por si se prolonga tu estado.
- ☐ Mantén tu localización señalizada con objetos visibles.
- ☐ Aproximate a lugares despejados en los que seas visible a los equipos de rescate.
- ☐ Aléjate de los desfiladeros, barrancos o taludes de fuertes pendientes.
- ☐ En caso de anochecer, o en condiciones de meteorología adversa, busca un refugio dónde cobijarte.
- ☐ Es posible que existan animales salvajes: mantente alerta.

SI HAY HERIDOS EN EL GRUPO

- Llama a 112 y comunica lo ocurrido.
- No dejes solo al herido.
- Mantén a los heridos abrigados.
- Disponlos en un lugar protegido y seco.
- Practica los primeros auxilios si sabes como hacerlo.
- Si no es estrictamente necesario no muevas al herido.
- Evita darle comida, bebida o medicamentos hasta tener un diagnóstico.