



# MONTAÑA SEGURA

## SENDERISMO

### 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
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



### ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- 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
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo

### EQUIPA tu mochila



- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS

Para disfrutar  
con seguridad  
de tus excursiones  
**3** sigue estos  
sencillos  
pasos

- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato



### 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 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

Refugio de Bujaruelo,

Torla (Hu)

Tel. 974 486 412

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu)

Tel. 974 341 613 / 669 230 078

### Webs de interés

[www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)

[www.fam.es](http://www.fam.es)

[www.aemet.es](http://www.aemet.es)

[www.alberguesyrefugiosdearagon.com](http://www.alberguesyrefugiosdearagon.com)

### ¿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



#### Señales internacionales de socorro



YES      NO

Señales de pie, inmóvil,  
brazos extendidos frente  
al helicóptero

Necesito ayuda    Todo va bien

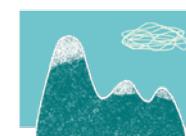
#### Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos

Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

Condiciones meteorológicas en el  
lugar del accidente



Tu opinión  
nos importa  
#montanasegura

disfruta de la montaña con seguridad  
es tu responsabilidad

