



Cómo gestionar el RIESGO



La base de nuestra supervivencia se basa en identificar los posibles peligros, ser capaces de evaluar cómo nos pueden afectar y ser capaces de reaccionar a tiempo. Por ello, antes de realizar cualquier actividad en el medio natural debes intentar prever las condiciones que te puedes encontrar y valorar los posibles riesgos a los que tendrás que responder. Te ayudamos a pasar un día en la naturaleza con seguridad.

POR ALBERTO AYORA HIRSCH
RESPONSABLE DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD DE LA FEDME
AUTOR DE "GESTIÓN DEL RIESGO EN MONTAÑA Y EN ACTIVIDADES AL AIRE
LIBRE", ED. DESNIVEL 2ª EDICIÓN

¿QUÉ DEBO VALORAR ANTES DE HACER LA ACTIVIDAD?

- 1. Considerar la experiencia que tienes tanto tú, como el resto de los miembros del grupo.** Analiza especialmente vuestros conocimientos en el manejo de plano, brújula, GPS y de orientación.
- 2. Valorar la forma física, psíquica y técnica de cada uno.** Piensa siempre en el menos preparado, en el que está pasando un momento delicado personalmente y valorar cuánto tiempo total de ejercicio estáis dispuestos a realizar. Se debe tener en cuenta las características del terreno en el que nos vamos a mover: pendientes, desniveles, sendas...
- 3. Decidir el objetivo teniendo claro qué beneficios esperamos conseguir,** así como el esfuerzo y dificultad que nos puede suponer. Todo ello se basa en una buena planificación. Hazte esta pregunta antes de decidir hacer la actividad: ¿Tengo un buen conocimiento de los peligros y riesgos que va a conllevar? Estudia la ruta y los itinerarios, sus puntos críticos, posibles rutas alternativas y de escape, controla los horarios...
- 4. Comprobar las condiciones meteorológicas:** contrasta diferentes partes meteorológicas y en invierno lee el Boletín de Peligro de Aludes en su totalidad.
- 5. Comunicar tus intenciones:** ¿Sabe alguien cuáles son tus planes?
- 6. Estudiar los aspectos legislativos.** Imagina que visitas un Parque Nacional, ¿conoces las regulaciones del lugar que vas a visitar?
- 7. Preparar el equipo.** ¿Tienes todo el equipo necesario? Selecciona el material, compruébalo y ajústalo.

HA LLEGADO EL DÍA

Estamos preparados y vamos a realizar la actividad. Es el día "D". Este día deberemos comenzar a reunir información y a contrastarla tan pronto como nos levantemos de la cama. **Echa un vistazo afuera.** ¿Qué tiempo hace? ¿Qué tiempo crees que te vas a encontrar en la montaña? ¿Hace viento? ¿Ha nevado? ¿Se está cumpliendo la predicción para el sitio en el que te encuentras? Toda esta información te ayudará en tu valoración inicial.

- >> **Comprueba** los últimos partes meteorológicos antes de salir.
- >> Mientras te acercas a tu zona de actividad intenta **extraer el máximo de información del medio.** Comprueba el tiempo que hace, la temperatura y el viento. Si ha nevado intenta averiguar cuánta cantidad de nieve ha caído y cómo se ha distribuido. Mira las cimas que te rodean, observa si hay viento en altura, y de qué dirección sopla el viento. ¿En qué laderas de sotavento se está depositando la nieve?
- >> **Piensa que en la montaña existen verdaderos microclimas** y que los vientos se canalizan en función de la orografía del terreno y las características de cada valle.
- >> **Intenta detectar avalanchas recientes.** Cuidado... porque éste es uno de los signos principales de inestabilidad. ¿En qué orientación se han producido? ¿A qué altura?

VAMOS A INICIAR LA ACTIVIDAD

Una vez que hemos llegado al punto inicial, y antes de comenzar nuestro recorrido, es el momento de considerar otros puntos importantes:

1. **Comprobar que el equipo** que hemos traído es el que corresponde con las condiciones reales que nos hemos encontrado.
2. **Comprobar que TODO el mundo** tiene TODO el equipo necesario.
3. **Ajustar el equipo y controlar su operatividad.** Es el momento de comprobar los ARVAs, que el equipo está bien colocado, que no hay material roto e inservible...
4. **Comprobar que se cumple el horario** previsto.
5. **Comentar todos juntos la actividad que vamos a seguir** y el plan que pretendemos realizar. Recuerda que siempre deberás estar abiertos a considerar otras alternativas, si las condiciones o los imprevistos lo exigen.
6. **Dar una charla de Seguridad** los responsables de grupos organizados.
7. **Recordar y practicar**, si es factible, **las técnicas básicas de seguridad**, como por ejemplo, autodetenciones.

COMENZAMOS LA ACTIVIDAD

Actividad y activo tienen la misma raíz... Debemos ser espíritus activos, estar siempre alerta y tratar de recabar información continuamente de nuestro entorno:

1. Comprueba constantemente que sigues el **itinerario correcto**.
2. **Toma puntos de referencia** para la vuelta.
3. **Controla los horarios**.
4. Evalúa las **condiciones meteorológicas**.

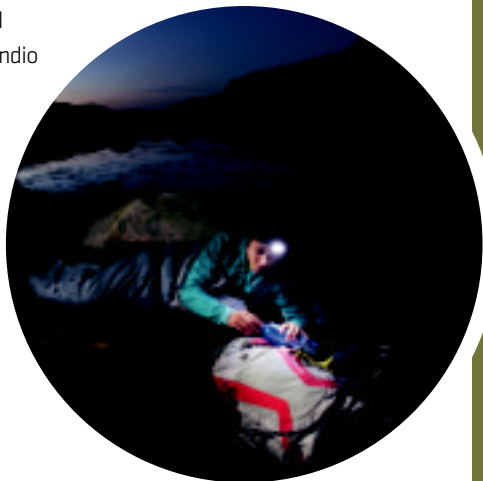


5. **Regula tus fuerzas** y vigila las de los demás.
6. **Haz los descansos** necesarios.
7. **Presta atención a la hidratación** y a la alimentación.
8. **Abrígate o aligérate de capas de ropa** según sean las condiciones. Evita la sudoración excesiva y la pérdida innecesaria de calor.
9. **Atención a los animales** y a la posible caída de piedras.

¡DEBEMOS ESTAR PREPARADOS PARA LO PEOR!

Son muy diferentes las situaciones imprevistas que pueden surgirnos en nuestra actividad, y que en su caso pueden conducirnos a las distintas situaciones de emergencia que nos podemos encontrar:

1. Cambios meteorológicos repentinos e imprevistos
2. Una equivocación en la valoración de las condiciones
3. Un cambio de actividad o de itinerario
4. Un extravío de la ruta
5. Una pérdida de un miembro del grupo
6. Un mal cálculo horario
7. La caída de la noche y un vivac imprevisto
8. Una mala elección del material o la pérdida de material indispensable
9. Una falta de entrenamiento y el agotamiento
10. Una mala alimentación e hidratación
11. Tensiones y problemas dentro del grupo
12. Una enfermedad
13. Un accidente
14. Un alud
15. Un incendio
16.



TOMA TUS PROPIAS DECISIONES

El hecho de que alguien haya trazado una huella con anterioridad o que se mueva por determinado sitio no quiere decir que vaya con más seguridad. **No bases tus decisiones en meras "suposiciones"**. Reúne tus propios datos propios con objetividad y toma tus decisiones en base a ellos. No tengas miedo a compartir tu opinión con la de los demás. Todas las opiniones son valiosas.

Todas las decisiones tienen su importancia en función de cada momento.

1. Las paradas para poner o quitar material técnico, en especial los crampones, las cuchillas en los esquís... Hazlo en sitios cómodos y antes de afrontar los sitios arriesgados.
2. Los altos para descansar. Busca sitios seguros y que no sean expuestos.
3. Renuncia, cambia la ruta o modifícala los objetivos.

Uno de los mayores peligros es olvidarse de cuál es el verdadero objetivo. El estar excesivamente concentrado en el objetivo intermedio nos puede hacer olvidar el OBJETIVO FINAL e ignorar señales claras de advertencia. Recuerda que hay que reevaluar constantemente y adaptarse a la situación. Y en caso de duda... date la vuelta.

EVALÚA, EVALÚA Y EVALÚA...

En terreno nevado esfuérzate en "sentir" las capas de nieve sobre las que te estás desplazando. Busca indicios de inestabilidad. Si se abren grietas o escuchas un sonido "bump" sordo, la nieve te está advirtiendo de su inestabilidad. No hagas caso omiso y da la vuelta.

Realiza tests para comprobar la estabilidad. Y no te conformes sólo con uno. Hay que valorar diferentes orientaciones, altitudes, pendientes y exposiciones... ¡Vigila los cambios bruscos de temperatura! Un rápido aumento de calor, nuevas precipitaciones, vientos fuertes... son fenómenos que pueden alterar significativamente la estabilidad de la nieve.

Analiza, no sólo el terreno que pisas, sino el que tienes por debajo y por encima. ¿Hay cornisas en las zonas altas? ¿Qué puede pasar si se rompen? Recuerda que ante una zona expuesta sólo debemos exponernos de uno en uno y el resto debemos estar preparados por si fuera necesario ayudar.

¿Qué sucedería si tuviera un resbalón en esta zona? ¿Podría detenerme? ¿Hay rocas o precipicios importantes? Una cuerda pequeña no debería faltar nunca en nuestro equipo. Vigila la gente que tienes por encima y por debajo.

Si vas a seguir el mismo itinerario de vuelta... inspecciona el terreno por el que descenderás.