

ACTIVIDAD OCTUBRE 2017- Días 20-21-22

Cabeza Nevada (2.426 m.) –La Mira desde la plataforma de Gredos (2.343 m.)










FICHA DE GESTIÓN DE RIESGOS DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA		
La actividad está prevista para el fin de semana del 20-21-22 de octubre		
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	Clase de actividad	Media Alta Montaña
	Lugar	Gredos
	Características de la zona	La sierra de Gredos es una sierra perteneciente al sistema Central, en la península ibérica, situada entre las provincias españolas de Salamanca, Cáceres, Ávila, Madrid y Toledo. Su máxima altitud se da en la provincia de Ávila en la Plaza del Moro Almanzor a 2592 msnm. Gredos es una de las sierras más extensas del sistema Central y en torno a sus grandes moles graníticas basculan cuatro comunidades autónomas: Castilla y León, Castilla-La Mancha, Extremadura y Madrid; extendiéndose de este a oeste desde San Martín de Valdeiglesias a Hervás y de norte a sur del valle del Tormesa Rosarito. Parte de la sierra está declarada parque regional.
	Alojamiento	El alojamiento será el viernes en el refugio Laguna Grande de Gredos, el sábado en el refugio Reguero Llano
	No de Plazas Precio	20 plazas
ASLAMIENTO DE LA ZONA	El refugio Laguna Grande de Gredos se encuentra a 1.950 m de altitud en el Circo de Gredos, junto a la Laguna Grande. Sierra de Gredos-Sistema Central. Provincia de Ávila. El refugio Reguero Llano se encuentra en la Plataforma de Gredos, Navacepeda de Tormes, Ávila	
PLAN ALTERNATIVO	Si la previsión meteorológica no es la adecuada, se suspende la actividad.	
EL TIEMPO ATMOSFÉRICO	www.aemet.es www.meteoblue.com www.eltiempo.es Previsión meteorológica (se mira a jueves día 19 de Octubre de 2017)	
ACCESO	Ruta de acceso al refugio: Comenzamos saliendo de La Plataforma (1.780m) por una senda señalizada (PR- AV17) y empedrada (las escaleruelas), llegaremos a una bifurcación (pluviómetro), tomamos el desvío de la derecha y comenzamos a subir llegando al Prado Pozas. Unos cientos de metros a nuestra derecha podemos ver el Refugio Reguero Llano. Debemos cruzar el río Pozas por un puente de hormigón (1922m). A partir de aquí seguimos la ruta de subida pasando por el puente de madera, la fuente de Cavadores y llegaremos finalmente al alto de los Barrerones (2.160m), desde donde podemos disfrutar de una buena panorámica del Circo de Gredos (panel). Aquí comienza el camino de descenso que nos conduce a la orilla de la Laguna Grande. Bordeamos por su margen izquierdo (paso del cable). En los meses de invierno, si ha helado lo suficiente, podremos ahorrarnos todo el rodeo de la laguna, cruzándola por encima. En la orilla Sur de la Laguna se encuentra el Refugio. TIEMPO APROXIMADO: 2-3 HORAS	
COBERTURA DE MÓVIL	No hay cobertura en parte de las rutas.	
NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO SEGURO Y DOCUMENTOS NECESARIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes deben estar asegurados, preferiblemente federados y en su lugar un seguro de similares características. La Agrupación Montañera Zamorana tiene un seguro de responsabilidad civil a disposición de todos los participantes que no estén federados o asegurados. • Los participantes deben manifestar sus condiciones físicas o médicas que podrían afectar al normal desarrollo de la actividad. • Los participantes deben actuar con diligencia y prestar atención. • Los participantes deben manifestar cualquier problema que puedan tener con el equipo y sus sensaciones. • No se deben ingerir alcohol ni drogas, previamente ni durante la actividad. • Durante el recorrido no salirse en ningún momento de la ruta ni separarse del grupo sin avisar a alguien • No tomar rutas alternativas por iniciativa propia que no estén contempladas en el itinerario previsto. • En caso de pérdida: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Parase y analizar la situación ▪ Si se tienen medios, llamar a un compañero del grupo ▪ Si no se tienen, y las condiciones meteorológicas lo permiten, parar y esperar a que lo encuentren ▪ Si no se tienen medios y las condiciones meteorológicas no lo permiten, buscar un refugio cercano y esperar 	
EQUIPAMIENTO MÍNIMO	<ul style="list-style-type: none"> • Mochila cómoda para actividades de montaña. Saco para dormir en el albergue. • Comida suficiente para los días que dure la actividad. 	

<p>NECESARIO Es imprescindible disponer del material necesario para la actividad y saber usarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si se quiere cocinar, todos los utensilios necesarios para ello. Hornillo... • Botas de trekking, bastones (recomendable dos). • Ropa adecuada a la actividad que se va a realizar y la época del año: pantalones largos o cortos, camiseta, forro polar, chubasquero o cortavientos y ropa de repuesto. • Agua suficiente para las rutas: llevar el agua que cada uno vaya a beber. El agua es importante y además pesa en las mochilas. No se debe abusar de la que otros lleven, pues cada uno debe ser responsable de la que vaya a necesitar. Pastillas potabilizadoras. • Gafas de sol con protección, protección solar, gorra. Frontal y baterías de repuesto • Mechero o cerillas, silbato y navaja. Papel y bolígrafo. • Kit de primeros auxilios con los medicamentos que cada uno necesite. • Mapa y/o GPS, y brújula. Manta de accidentes. Teléfono móvil con batería cargada. <p>Actividades con nieve: Casco, piolet, crampones.</p>
<p>PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA</p>	<p><u>Teléfonos de emergencia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono de la Guardia Civil de Navarredonda: 920 34 80 00 - Teléfono de emergencias: 112 - Farmacia de Navarredonda: 920 34 83 04 - Centro de Salud de Navarredonda: 920 34 83 66 - Refugio de Laguna Grande Gredos: 920 20 75 76 <p><u>Accesibilidad de asistencia médica:</u> En helicóptero.</p> <p><u>En caso de pérdida:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la calma e intentar comunicarse con el grupo por teléfono, silbato, etc. • No moverse si es de día y el tiempo lo permite • Si se hace tarde, irse a alguno de los puntos señalizados de encuentro y/o refugios cercanos <p>Recomendaciones para realizar una búsqueda ante un extravío o desaparición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad se detendrá hasta que se solucione la emergencia y el grupo permanecerá reunido y controlado en todo momento por un responsable. • Iniciar una búsqueda inmediata y determinar el punto donde ha sido visto la última vez. • Dos responsables del grupo o miembros experimentados realizarán una búsqueda cubriendo un área circular con centro en dicho punto y se recorrerán las sendas que acceden al mismo. Se retrocederá durante 15 minutos estas sendas despacio y buscando indicios; a la vez que se irá gritando, dando toques largos de silbato y deteniéndose cada minuto a escuchar. • Si esta búsqueda resulta infructuosa realizar la llamada de auxilio solicitando ayuda cuanto antes. <p>En el caso que no haya cobertura mediante teléfono móvil u otro equipo de comunicación, y decidamos ir a buscar ayuda, se recomienda seguir el siguiente protocolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar a dos personas, siendo al menos una de ellas uno de los responsables del grupo, para que vayan a buscar ayuda. • Decidir y consensuar la ruta que van a seguir. • Llevar apuntados y bien claros los datos más relevantes: hora de la desaparición, lugar y coordenadas, características del terreno, nombre del desaparecido, equipo del que dispone, composición del grupo restante, acontecimientos que condujeron al incidente... • Supervisar que este equipo de rescate lleva todo lo necesario: mapa y brújula, teléfono móvil, comida, agua, ropa, linterna frontal... • El resto del grupo debe disponerse a hacer un campamento en un lugar protegido o llegar al refugio más próximo. <p><u>En caso de accidente</u> el proceder inmediato debe ser conforme al protocolo PAS (Proteger, Avisar y Socorrer) aunque, en ocasiones, en montaña puede ser más conveniente considerar invertir el orden y hablar de PSA (Proteger, Socorrer y Avisar) ya que podemos estar en un sitio sin cobertura. En general las pautas a seguir recomendadas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proteger al herido manteniendo la calma. Si es posible, no dejarlo nunca sólo. • Evaluaremos la situación, intentando evitar y controlar situaciones de histeria • Si vamos en grupo y somos los responsables del mismo, guiaremos al resto del grupo a un sitio que consideremos como seguro. • Actuar según la gravedad de las lesiones: <ul style="list-style-type: none"> ○ En caso de que fuera una LESIÓN LEVE, y seamos un grupo organizado, se alertará al responsable de la actividad y se evaluará la cercanía a un punto de auxilio o a un escape para proceder a la evacuación, aplicando primeros auxilios sólo en caso necesario. ○ En caso de LESIONES GRAVES, intentar contactar con el 112 informando detalladamente de lo ocurrido, dando la localización lo más exacta posible, el número de accidentados, las condiciones meteorológicas en la zona y los números de teléfonos de contacto. • Socorrer al accidentado: <ul style="list-style-type: none"> ○ En caso de lesión de gravedad, situar al herido en la posición lateral de seguridad y taponarlo con una manta térmica para evitar la pérdida de calor hasta que lleguen los equipos de emergencia. ○ En el caso de que esté inconsciente comprobar respiración y pulso. Si carece de respiración efectuar respiración artificial, asegurándose que tiene despejadas las vías respiratorias. Ante la pérdida de pulso realizar masaje cardíaco. Si carece de respiración y pulso comenzar la RCP (Reanimación Cardio Pulmonar) <p>IMPORTANTE: Una persona de pie y con los brazos formando una Y significa petición de ayuda. Por el contrario, si en esta misma posición dejáis un brazo caído estáis denegando la ayuda. Nunca saludéis al helicóptero cuando lo veáis pasar, pues se pueden malinterpretar nuestros gestos y hacer creer que necesitamos ayuda.</p>
<p>DESCANSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A los 15-20 minutos de empezar la actividad y cada vez que algún participante lo necesite

AL INICIAR LA ACTIVIDAD

- Comprobación del equipo de todos los participantes
 - Ajustarlo y comprobar su operatividad
 - Vestuario adecuado conforme a las condiciones climatológicas previstas
 - Revisar que se lleve el equipo y se transporte debidamente impermeabilizado
 - Comprobar los elementos de protección solar: gafas de sol, gorro, crema...
 - Comprobar que todo el mundo se ha alimentado e hidratado correctamente
 - Comprobar los alimentos y el agua que lleva cada uno
- Comprobar el horario de salida para recalcular los tiempos si fuera necesario
- Comentar la actividad y revisar el plan: se podría modificar si las condiciones no son las adecuadas
- Revisar las normas de seguridad
- Firmar papel de que se lleva el material correcto anotando enfermedades que tenga cada uno

Cabeza Nevada (2426 m.)

MIDE		Cabeza Nevada	
horario	6h 5' 	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1000 m 	 3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1000 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,6 Km 	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta 		










ACTIVIDAD 1

Nivel de dificultad y riesgos que implica	2	<p>Severidad del medio natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro - Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90% - Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
	3	<p>Orientación en el itinerario</p> <p>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</p>
	2	<p>Dificultad en el desplazamiento</p> <p>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.</p>
	4	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.
Nivel técnico mínimo y forma física	Estas actividades, por su grado de dificultad, requieren estar en buena forma física y tener capacidad de resistencia. Por lo tanto no es una actividad recomendable para aquellas personas con poca experiencia en la montaña y sin una previa preparación.	
Material específico	Casco, piolet y crampones si hubiera nieve	

La Mira desde Plataforma Gredos (2343 m)

MIDE

La Mira desde Plataforma Gredos

horario	5h 45'			2	severidad del medio natural
desnivel de subida	772 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	770 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,6 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				

ACTIVIDAD 2

Nivel de dificultad y riesgos que implica	2	<p>Severidad del medio natural</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro - Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90% - Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
	3	<p>Orientación en el itinerario</p> <p>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</p>
	2	<p>Dificultad en el desplazamiento</p> <p>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.</p>
	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva.
Nivel técnico mínimo y forma física	Estas actividades, por su grado de dificultad, requieren estar en buena forma física y tener capacidad de resistencia. Por lo tanto no es una actividad recomendable para aquellas personas con poca experiencia en la montaña y sin una previa preparación.	
Material específico	Casco, piolet y crampones si hubiera nieve	