

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE SENDERISMO Y TREKKING EN MONTAÑA

De una idea a una actividad segura,
viable y bien planificada.



PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

*La montaña
empieza mucho antes
de la primera huella.*



IDEA

Convertir una idea
en un plan real.



PLANIFICACIÓN

Analizar, decidir,
prever.



SEGURIDAD

Conocer los riesgos
y gestionarlos.



DISFRUTE

Vivir la montaña
con responsabilidad.



REGRESO

La mejor cima
es siempre el regreso.

*Montañas hoy
para muchas mañanas.*

¿CUÁNDO EMPIEZA REALMENTE UNA ACTIVIDAD EN MONTAÑA?

MUCHO ANTES DE PONERSE LAS BOTAS

Una buena actividad no empieza en el sendero, empieza en la mente, con una idea y una planificación responsable.

Las mejores experiencias se construyen antes de salir.

EL INICIO REAL



IDEA

Una motivación, una ilusión.



INFORMACIÓN

Buscar, contrastar, conocer el entorno.



PLANIFICACIÓN

Analizar, decidir, prever escenarios.



EQUIPAMIENTO

Preparar material adecuado.



EJECUCIÓN

Disfrutar con seguridad.



REGRESO

La actividad termina al volver.

UNA RUTA TAMBIÉN SE DISEÑA **PARA VOLVER.**

EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UNA RUTA

ANALIZAR • DECIDIR PREPARAR • DISFRUTAR • REGRESAR

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Una buena ruta
también se diseña
para volver.



IDEA Y OBJETIVO

¿Qué quiero hacer?
¿Por qué?

- ✓ Motivación
- ✓ Tipo de actividad
- ✓ Experiencia deseada
- ✓ Época del año



INFORMACIÓN Y ANÁLISIS

Conocer y contrastar.

- ✓ Mapas y cartografía
- ✓ Condiciones del terreno
- ✓ Meteorología
- ✓ Normativa y permisos
- ✓ Riesgos y alternativas



PLANIFICACIÓN

Diseñar la actividad.

- ✓ Itinerario y perfil
- ✓ Tiempos y horarios
- ✓ Material necesario
- ✓ Plan B y puntos de escape
- ✓ Logística (accesos, refugios...)
- ✓ Comunicación y emergencia



EJECUCIÓN

En la montaña.

- ✓ Seguir el plan
- ✓ Evaluar y adaptarse
- ✓ Tomar decisiones
- ✓ Cuidar del grupo
- ✓ Disfrutar del entorno



REGRESO

La actividad no termina en la cima.

- ✓ Volver por la ruta prevista o alternativa
- ✓ Comprobar al grupo
- ✓ Cerrar la actividad
- ✓ Llegar con seguridad



EVALUACIÓN

Aprender para la próxima.

- ✓ ¿Qué ha funcionado?
- ✓ ¿Qué mejorar?
- ✓ Registrar la experiencia
- ✓ Compartir y aprender



PLANIFICAR ES TOMAR DECISIONES HOY PARA DISFRUTAR MAÑANA

Montañas hoy
para muchas mañanas.

¿PARA QUIÉN ESTOY PROGRAMANDO?

LA DIFICULTAD NO DEPENDE SOLO DE LA MONTAÑA,
SINO TAMBIÉN DE LAS PERSONAS QUE LA VIVEN.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Un mismo camino,
distintas historias,
la misma pasión.



EXPERIENCIA

- ✓ Iniciación
- ✓ Intermedio
- ✓ Avanzado



CONDICIÓN FÍSICA

- ✓ Resistencia
- ✓ Hábitos saludables
- ✓ Entrenamiento previo



EDAD

- ✓ Niños y familias
- ✓ Adultos
- ✓ Personas mayores



EXPECTATIVAS

- ✓ Cima o disfrute
- ✓ Reto personal
- ✓ Naturaleza y relax



EQUIPAMIENTO

- ✓ Material adecuado
- ✓ Conocimiento de uso
- ✓ Autonomía



TAMAÑO DEL GRUPO

- ✓ Pareja
- ✓ Grupo reducido
- ✓ Grupo numeroso



CONOCER AL GRUPO ES EL PRIMER PASO PARA UNA ACTIVIDAD **SEGURA Y EXITOSA.**

En la montaña
sumamos personas,
no solo kilómetros.

EL ITINERARIO

Analiza el terreno, no solo la distancia.

Conoce la ruta en detalle para tomar mejores decisiones, anticipar dificultades y disfrutar con seguridad.

-  **MAPA Y CARTOGRAFÍA**
Topográfico, digital, tracks
-  **DISTANCIA**
12,4 km (ida y vuelta)
-  **DESNIVEL**
+1,230 m / -790 m
-  **TIPO DE TERRENO**
Senda, rocas, bosque, prados
-  **PUNTOS CLAVE**
Cimas, collados, refugio, agua
-  **AGUA**
Fuentes, arroyos, ibones (consultar fiabilidad)
-  **REFUGIOS**
Refugio en la ruta
-  **ESCAPATORIAS**
Variantes de descenso
-  **ACCESOS**
Aparcamiento, transporte público

 **DISTANCIA**
12,4 km

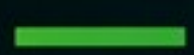
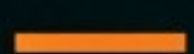
 **DESNIVEL +**
1.230 m

 **DESNIVEL -**
790 m

 **TIEMPO ESTIMADO**
5 - 6 h

 **DIFICULTAD GLOBAL**
Moderada - Alta

LEYENDA DEL ITINERARIO

-  Senda cómodo
-  Senda de montaña
-  Terreno exigente
-  Tramo técnico / expuesto
-  Variante / escape

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Un buen itinerario
te acerca a lo importante.

Conocer el camino
también es disfrutarlo.

UN BUEN ITINERARIO NO SOLO TE LLEVA A LA CIMA, TAMBIÉN TE TRAE DE VUELTA.

PERFIL Y TIEMPOS

Conoce el desnivel, los tiempos y planifica con margen.

El perfil te ayuda a visualizar el esfuerzo, anticipar puntos clave y distribuir mejor la energía.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Juntos la montaña
se disfruta más.



PUNTOS CLAVE

- Inicio 1.120 m
- Collado 1.920 m
- Pico Norte 2.348 m
- Ibón Azul 1.640 m
- Refugio 1.560 m
- Llegada 1.120 m



Inicio → Collado
2,0 h
(4,2 km · +800 m)



Collado → Cima
1,5 h
(2,1 km · +430 m)



Cima → Ibón
1,0 h
(2,1 km · -700 m)



Ibón → Refugio
1,0 h
(2,3 km · -80 m)



Refugio → Llegada
1,0 h
(1,0 km · -440 m)



DISTANCIA TOTAL
12,4 km



DESNIVEL POSITIVO
+1,230 m



DESNIVEL NEGATIVO
-790 m



TIEMPO EFECTIVO
5 - 6 h



DESCANSOS
+1 - 2 h



TIEMPO TOTAL PREVISTO
6 - 8 h



UN BUEN RITMO TE LLEVA A LA CIMA, UN BUEN PLAN TE TRAE DE VUELTA.

Disfrutar también
es llegar.

CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD

Planifica los tiempos, mantén la flexibilidad.

Un horario realista te ayuda a tomar mejores decisiones, evita imprevistos y aumenta la seguridad del grupo.



NO PLANIFIQUES SOLO A QUÉ HORA QUIERES LLEGAR.
PLANIFICA CUÁNDO DEBES REGRESAR.

El tiempo también
es un recurso de seguridad.

07:00
SALIDA



- Reunión del grupo
- Revisión de material
- Inicio de la ruta



0 h

09:00
COLLADO



- Primera parada
- Reagrupación
- Valoración de condiciones



2 h

11:30
CIMA



- Llegada a la cima
- Tiempo de disfrute
- Fotos y descanso



4 h 30 min

12:00
HORA LÍMITE



- Decisión de regreso
- Valorar condiciones
- No alargar la estancia



5 h

14:00
REFUGIO



- Comida y descanso
- Reponer agua
- Revisión del grupo



7 h

17:00
LLEGADA



- Fin de la actividad
- Recuento del grupo
- Regreso con seguridad



10 h



**TIEMPO TOTAL
PREVISTO**



Tiempo efectivo
5 - 6 h

+



Descansos
1 - 2 h

+



Margen de imprevistos
1 h

=

Tiempo total
6 - 8 h

Mejor sobrar tiempo
que tener que correr.

MATERIAL IMPRESCINDIBLE

Lleva solo lo necesario, pero que no falte lo importante.

Un buen equipo te da seguridad, comodidad y libertad para disfrutar.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

El mejor equipo
no pesa, te da alas.

Equiparse bien
es invertir en buenas
experiencias.



MOCHILA ADECUADA

- 20–40 litros (según actividad)
- Cómoda y bien ajustada
- Con cubre mochilas (lluvia)



ROPA POR CAPAS

- Capa base (transpirable)
- Capa intermedia (térmica)
- Capa externa (impermeable y cortaviento)
- Ropa de recambio



CALZADO

- Botas o zapatillas de montaña
- Cómodas y con buen agarre
- Usadas previamente



AGUA Y ALIMENTACIÓN

- Agua suficiente (1,5 – 2 L mínimo)
- Comida energética y ligera
- Snacks (frutos secos, barritas, etc.)



BOTIQUÍN

- Material básico
- Medicamentos personales
- Cinta, gasas, desinfectante
- Manta térmica



FRONTAL

- Imprescindible
- Pilas de repuesto
- Útil también en emergencias



BASTONES

- Dan estabilidad
- Reducen el esfuerzo
- Especialmente en bajadas



NAVEGACIÓN

- Mapa, brújula, GPS o móvil
- Batería externa (power bank)
- Apps offline (Maps.me, IGN, etc.)



DOCUMENTACIÓN

- DNI / tarjeta sanitaria
- Teléfono móvil
- Contactos de emergencia
- Permisos (si es necesario)

CONSEJOS CLAVE

- ✓ Haz una lista y revisa antes de salir.
- ✓ Comprueba el estado del material.
- ✓ Adapta el equipo a la época del año.
- ✓ Prioriza la calidad y la ligereza.
- ✓ Lleva siempre un pequeño margen extra.
- ✓ Conoce su uso antes de la actividad.



**EL MEJOR MATERIAL
ES EL QUE SABES USAR.**

Practica, revisa y adapta
tu equipo a cada ruta.



Más seguridad



Más comodidad



Más disfrute



Menos imprevistos

Buen equipo,
mejores aventuras.

METEOROLOGÍA

El tiempo en la montaña puede cambiar en minutos.
Infórmate, interpreta y adapta tu ruta.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Misma montaña,
distinto cielo.

ELEMENTOS CLAVE



TEMPERATURA

Condiciona tu ropa y esfuerzo.



VIENTO

Puede aumentar la sensación de frío y la dificultad.



PRECIPITACIÓN

Lluvia, nieve o granizo.



NUBOSIDAD

Afecta la visibilidad y la orientación.



VISIBILIDAD

Puede reducirse rápidamente.

FUENTES DE INFORMACIÓN



AEMET

Predicción oficial.



MeteoClim

Información específica de montaña.



Windy

Mapas interactivos de viento, lluvia y nubes.



Refugios y guardas

Conocimiento local y actualizado.

INTERPRETA LA PREDICCIÓN



Tendencia general

¿Estabilidad o cambio de tiempo?



Evolución horaria

Revisa la franja de tu actividad.



Cota de nieve

Verifica a qué altura se establece.



Avisos meteorológicos

Presta atención a los niveles de riesgo.

SEÑALES EN EL TERRENO



Nubes de evolución

Pueden indicar tormentas.



Nubes lenticulares

Posible cambio de tiempo.



Viento intenso

Observa su efecto en la vegetación.



Cortinas de precipitación

Pueden acercarse rápidamente.



REVISA LA METEO ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA RUTA.
SI LAS CONDICIONES EMPEORAN, VALORA DAR LA VUELTA.

La montaña no se improvisa,
se respeta.





¿ES UNA RUTA ADECUADA?

Valora la dificultad real, no solo la distancia.

*Una buena decisión
también forma
parte de la aventura.*



DIFICULTAD FÍSICA

Por desnivel, distancia y duración.



DIFICULTAD TÉCNICA

Terreno, pasos expuestos, etc.



DIFICULTAD DE ORIENTACIÓN

Señalización, visibilidad, complejidad.



COMPROMISO

Posibilidades de retirada.



ADECUACIÓN AL GRUPO

Experiencia, forma física, motivación.

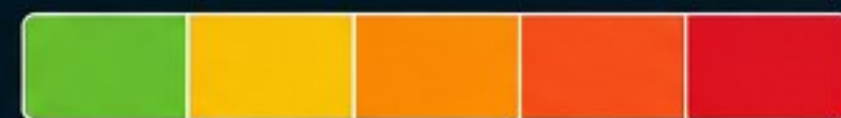
ESCALAS DE REFERENCIA

MIDE



Medio Itinerario Desplazamiento Esfuerzo

IBP_{index}



Esfuerzo físico

HAG



Excursionismo en grupo



LA RUTA NO ES DIFÍCIL

LA DIFICULTAD DEPENDE DE LAS CONDICIONES... Y DE NOSOTROS.

*Conoce tus límites.
Vive la montaña con seguridad.*

EL ERROR DE LOS PEQUEÑOS RETRASOS

Los pequeños retrasos también se acumulan.

Gestiona tu tiempo y mantén el ritmo de la actividad.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Los pequeños retrasos
también se acumulan.

CAUSAS FRECUENTES DE RETRASOS



INICIO TARDÍO

Salir más tarde de lo previsto.



PARADAS LARGAS

Fotos, descanso o imprevistos.



RITMO DEL GRUPO

Diferencias de experiencia o condición física.



TERRENO MÁS DIFÍCIL

Nieve, barro, roca o pasos técnicos.



CAMBIOS METEOROLÓGICOS

Visibilidad reducida o necesidad de buscar refugio.

¿CÓMO EVITARLOS?

- ✓ Planifica bien los horarios.
- ✓ Sé realista con los tiempos.
- ✓ Mantén un ritmo constante.
- ✓ Reduce las paradas innecesarias.
- ✓ Ten un margen de tiempo de seguridad.
- ✓ Revisa la previsión meteorológica.
- ✓ Comunica los cambios al grupo.

CONSECUENCIAS



Llegada tardía

Menos tiempo para el regreso.



Mayor fatiga

Aumento del riesgo de accidente.



Condiciones más adversas

Oscuridad, frío o mala visibilidad.



Posible cambio de planes

Abreviar la ruta o renunciar a cumbres.

RECUERDA



+1h +2h +3h

Pequeños retrasos se suman y pueden marcar la diferencia.

Mejor prevenir
que improvisar.

EJEMPLO REAL



Inicio previsto
08:00



Paradas y terreno
difícil

+1h



Nubes y
menor visibilidad

+1h



Llegada al refugio
más tarde de lo previsto

+2h



**UN BUEN PLAN INCLUYE UN MARGEN DE SEGURIDAD.
EL TIEMPO EN MONTAÑA PUEDE CAMBIAR EN MINUTOS.**

El tiempo no espera,
la montaña tampoco.

NAVEGACIÓN Y ORIENTACIÓN

Más que un track, interpreta el terreno.

Saber dónde estás y hacia dónde vas es clave para una ruta segura.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

Un buen montañero
siempre sabe
dónde está.

HERRAMIENTAS DE ORIENTACIÓN



MAPA TOPOGRÁFICO

Visión global del terreno. Conoce curvas de nivel, refugios y puntos clave.



BRÚJULA

Funciona siempre. Úsala junto con el mapa.



GPS / APP

Útil, pero no infalible. Lleva el track y mapas offline.



REFERENCIAS NATURALES

Cumbres, valles, ríos y formas del terreno te ayudan a situarte.

INTERPRETA EL TERRENO



Identifica las formas del terreno en el mapa y en la realidad. Te ayudará a anticipar lo que viene.

CONFIRMA TU POSICIÓN



- ✓ Localiza puntos reconocibles.
- ✓ Compara mapa y entorno.
- ✓ Verifica altitud y dirección.
- ✓ Corrige si es necesario.



NO DEPENDAS SOLO DEL GPS.

La batería puede fallar y la señal no siempre está disponible.

SIGUE EL CAMINO CORRECTO



- ✓ Atiende a la señalización.
- ✓ Revisa el track con criterio.
- ✓ Controla los desvíos.
- ✓ Adapta la ruta si hay cambios en el terreno o en la meteorología.

El camino también enseña.

ERRORES COMUNES



Seguir el GPS sin mirar el terreno.



No saber interpretar el mapa.



Confiar en una sola referencia.



Perder la orientación en condiciones adversas.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Estudia la ruta antes de salir.



Lleva siempre mapa y brújula (aunque uses GPS).



Fijate en puntos de referencia y marcas del terreno.



Anticipa posibles cambios en la visibilidad.



UNA BUENA ORIENTACIÓN
TE DA SEGURIDAD, LIBERTAD
Y MÁS DISFRUTE.

Conoce, observa, decide.

La montaña se entiende
cuando la miras con atención.



AGUA Y ALIMENTACIÓN

Mantén tu autonomía en la montaña.

Hidrátate y aliméntate bien para rendir, disfrutar y evitar problemas.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

La montaña también
se disfruta con energía.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



HIDRATACIÓN

Regula la temperatura, mejora el rendimiento y previene problemas de salud.



ENERGÍA

Mantiene la fuerza y la concentración durante toda la ruta.



SEGURIDAD

Evita la fatiga, los mareos y el riesgo de accidentes.



ADAPTACIÓN

Las necesidades varían según la altitud, el clima y la duración de la actividad.

Agua hoy,
más montaña mañana.

¿CUÁNTA AGUA LLEVAR?



Entre 0,5 y 1 litro
por cada 2-3 horas
de actividad.



En días calurosos, rutas largas o a gran altitud, lleva más agua.

¿DÓNDE OBTENER AGUA?



Fuentes señalizadas.



Ríos y arroyos (con precaución).



Lagos (trata el agua antes de beberla).



Lleva siempre un sistema de purificación (filtro, pastillas o hervido).



No todas las fuentes son potables.
Infórmate y comprueba su estado.

ALIMENTACIÓN EN RUTA



ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Frutas secas, frutos secos, barritas de cereal.



HIDRATOS DE CARBONO

Pan, galletas, bocadillos, fruta.



PROTEÍNAS

Embutidos, queso, atún, frutos secos.



ELECTROLITOS

Bebidas isotónicas o con sales en rutas largas o con calor intenso.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Bebe agua de forma regular, aunque no tengas sed.



Come poco y a menudo.



Lleva alimentos ligeros, nutritivos y fáciles de transportar.



Ajusta la alimentación a la duración y dificultad de la ruta.



No pruebes alimentos nuevos en plena actividad.



Gestiona los residuos y no dejes basura en la montaña.

SIGNOS DE ALERTA



Deshidratación

Sed intensa, boca seca, mareos, cansancio.



Bajada de energía

Fatiga, falta de concentración, mal humor.



Problemas digestivos

Náuseas, pesadez, malestar.



SI APARECEN ESTOS SÍNTOMAS, DESCANSA, HIDRÁTATE Y REEVALÚA LA SITUACIÓN.

TU ENERGÍA ES TU MOTOR



Planifica tus puntos de agua.



Lleva siempre reserva.



Adapta tu alimentación al terreno y al clima.



Disfruta de la ruta con seguridad.

Cuerpo bien preparado,
montaña sin límites.

PLAN A - PLAN B - PLAN C

La clave está en adaptarse.

Tener alternativas te da seguridad y te permite disfrutar más.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

*La montaña también
enseña a ser flexible.*

PLAN A

Objetivo previsto



La ruta completa según lo planificado.



- ✓ Condiciones favorables.
- ✓ Tiempo estable.
- ✓ Buena visibilidad.
- ✓ Grupo en forma.

DISFRUTA EL OBJETIVO

Con responsabilidad y sin prisas.

PLAN B

Alternativa segura



Una opción más corta o con menor dificultad.



- ✓ Si las condiciones empeoran.
- ✓ Si el tiempo se complica.
- ✓ Si hay cansancio en el grupo.
- ✓ Si la visibilidad es limitada.

ADÁPTATE A LA SITUACIÓN

La montaña seguirá ahí otro día.

PLAN C

Retirada a tiempo



Saber cuándo dar la vuelta también es un acierto.



- ✓ Condiciones meteorológicas adversas.
- ✓ Riesgo para la seguridad.
- ✓ Problemas físicos o del material.
- ✓ Dudas sobre la continuidad.

TU SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Renunciar hoy es volver mañana.

¿CÓMO DECIDIR?



Observa el estado del tiempo.



Valora las condiciones del terreno.



Escucha al grupo.



Revisa tu plan y sé realista.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Lleva varias opciones de ruta en el mapa.



Define puntos de decisión.



Comunica el plan al grupo.



Mantén una actitud flexible.



Disfruta también de las pequeñas metas.



LA MONTAÑA NO ES UNA COMPETICIÓN.

Adaptar o cambiar el plan es una decisión inteligente.



*Distintos caminos,
una misma pasión.*

PUNTOS DE DECISIÓN

Durante la ruta, evalúa y decide.

Saber cuándo continuar, modificar o regresar también es parte de la montaña.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

*La mejor cima
es la que se decide bien.*

¿QUÉ ES UN PUNTO DE DECISIÓN?



Es un momento clave de la ruta en el que valoras las condiciones del entorno, tu estado y el del grupo, y decides qué hacer.

Puede ser un collado, un cambio de pendiente, una zona expuesta o cualquier situación relevante.

¿QUÉ VALORAR?



METEOROLOGÍA
¿Siguen siendo favorables las condiciones?



TERRENO
¿Es seguro y transitable?



ESTADO DEL GRUPO
¿Hay fatiga, molestias o alguna incidencia?



TIEMPO
¿Vamos según lo previsto?



SEGUIR

- ✓ Las condiciones son buenas.
- ✓ El grupo está bien.
- ✓ Vas dentro del horario previsto.
- ✓ El terreno es seguro.
- ✓ Mantén la atención y revisa el siguiente punto de decisión.

CONTINÚA CON RESPONSABILIDAD



MODIFICAR

- ✓ Las condiciones han cambiado (parcialmente).
- ✓ Existe más riesgo del esperado.
- ✓ El grupo muestra signos de cansancio.
- ✓ Se retrasa el horario.
- ✓ Valora alternativas: ruta más corta, variante o cambio de objetivo.

ADAPTA EL PLAN, DISFRUTA IGUAL



REGRESAR

- ✓ Las condiciones son adversas (meteo, visibilidad, terreno).
- ✓ Hay riesgo para la seguridad.
- ✓ El grupo no está en condiciones.
- ✓ Se supera el horario límite.
- ✓ La situación ha empeorado o no mejora.

SABER DAR LA VUELTA TAMBIÉN ES ÉXITO

EJEMPLO REAL



08:30
Inicio de ascenso



12:00
Aumento de nubes y viento



13:30
Decisión: regresar

La seguridad es siempre la mejor opción.



EN LA MONTAÑA, CADA DECISIÓN CUENTA.

Observa, valora, comunica y decide en grupo.



*Decidir a tiempo
también es avanzar.*

LOGÍSTICA ANTES DE SALIR

Una buena preparación empieza en casa.

Organiza, revisa y planifica todos los detalles para una salida segura y sin imprevistos.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

La aventura también
empieza en casa.



REVISA EL PLAN

- ✓ Itinerario, horarios y puntos clave.
- ✓ Condiciones meteorológicas.
- ✓ Alternativas (Plan B / C).
- ✓ Comparte tu plan con alguien de confianza.



PREPARA EL MATERIAL

- ✓ Equipo en buen estado.
- ✓ Ajusta la mochila al peso y a la actividad.
- ✓ Comida y agua suficientes.
- ✓ No olvides elementos de seguridad (frontal, botiquín, etc.).



ORGANIZA EL DESPLAZAMIENTO

- ✓ Cómo llegar y tiempo de viaje.
- ✓ Transporte y aparcamiento.
- ✓ Revisa el estado de las vías.
- ✓ Calcula el margen de tiempo.



GESTIONA LA DOCUMENTACIÓN

- ✓ Mapa (físico y/o digital).
- ✓ GPS o app con la ruta.
- ✓ Permisos o autorizaciones (si son necesarios).
- ✓ Teléfono cargado y batería extra.
- ✓ Documento de identidad.



COMPRUEBA LA COBERTURA

- ✓ Consulta la cobertura móvil de la zona.
- ✓ Identifica zonas sin señal.
- ✓ Si es necesario, lleva un sistema de comunicación satelital (inReach, SPOT, etc.).



COMUNICA TU PLAN

- ✓ Informa siempre de tu plan inicial (ruta, horario y destino) y de las posibles alternativas (Plan B / C).
- ✓ Comparte los datos de contacto y el punto de regreso estimado.
- ✓ Así, si surge un imprevisto, sabrán cómo actuar.

NÚMEROS DE CONTACTO

- | | | |
|--|-----------------------|--|
| | Emergencias | 112 |
| | Refugios | Consulta los refugios de la zona. |
| | Taxi (zona) | Ten localizados los servicios de taxi locales. |
| | Contacto de confianza | Informa a un familiar o amigo. |



UNA BUENA LOGÍSTICA TE DA TRANQUILIDAD.

Planifica, revisa y sal con la seguridad de estar preparado.

Montaña segura,
siempre compartida.

ANTE UN IMPREVISTO

Mantén la calma. Evalúa la situación. Actúa con método.

Estar preparado también es parte de la aventura.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

*La montaña también
pone a prueba, prepárate.*



1. EVALUACIÓN

Analiza la situación.

- ✓ ¿Qué ha ocurrido?
- ✓ ¿Hay personas heridas?
- ✓ ¿Es un problema de salud, climatología, terreno o material?
- ✓ ¿Podemos solucionarlo con nuestros medios?
- ✓ ¿Es seguro continuar?
- ✓ Valora los riesgos de la zona.



**TU SEGURIDAD
Y LA DEL GRUPO, SIEMPRE
LO PRIMERO.**



2. PROTOCOLO PAS

Ante un accidente, actúa así:



PROTEGER

Asegura la zona.
Evita nuevos riesgos.



AVISAR

Llama al **112**
(si es necesario).
Da información clara.



SOCORRER

Presta los primeros
auxilios según
tus conocimientos.

*PAS: una secuencia
que salva vidas.*



3. INFORMACIÓN CLAVE

Si llamas al 112, indica:



Dónde estáis
(lugar, referencia, coordenadas
si es posible).



Qué ha ocurrido
(tipo de incidente).



Cuántas personas afectadas
y estado general.



Condiciones de la zona
(meteo, acceso, dificultades).



Tu número de contacto.



Espera indicaciones
y no cuelgues primero.

**LA INFORMACIÓN CLARA
Y TRANQUILA FACILITA LA AYUDA.**



4. MANTÉN LA CALMA

Gestiona la situación con serenidad.

- ✓ Respira y piensa con claridad.
- ✓ Mantén al grupo unido y tranquilo.
- ✓ Toma decisiones con cabeza.
- ✓ Adapta el plan (Plan B / Plan C).
- ✓ Si es necesario, regresa.
- ✓ Comunica la situación a tu contacto de confianza.

*La calma también
es una herramienta
de montaña.*



PREVENIR REDUCE LOS IMPREVISTOS.

Formación, planificación y equipo adecuado marcan la diferencia.



*En la montaña,
siempre juntos.*



BRIEFING AL GRUPO

Unos minutos ahora evitan muchos problemas.

Asegura que todas las personas del grupo conocen el plan, los riesgos y qué hacer ante cualquier situación.

PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA

La aventura también empieza en equipo.



PRESENTACIÓN DEL PLAN

- ✓ Ruta y objetivo del día.
- ✓ Horarios y puntos clave.
- ✓ Alternativas (Plan B / C).
- ✓ Tiempo estimado de regreso.
- ✓ Mapa o track (compartido).



RIESGOS Y PRECAUCIONES

- ✓ Condiciones del terreno y meteorología.
- ✓ Zonas expuestas o delicadas.
- ✓ Riesgos específicos de la actividad.
- ✓ Qué evitar y cómo actuar.



FUNCIONES EN EL GRUPO

- ✓ Persona que lidera.
- ✓ Persona que cierra el grupo.
- ✓ Reparto de material común (botiquín, mapas, etc.).
- ✓ Puntos de reunión en caso de separación.



COMUNICACIÓN

- ✓ Cómo nos mantenemos en contacto.
- ✓ Qué hacer si alguien se retrasa.
- ✓ Uso del móvil, GPS o radio (si se lleva).
- ✓ Señales acordadas en caso de necesidad.



ANTE UN IMPREVISTO

- ✓ Protocolo PAS.
- ✓ A quién avisar (112 si es necesario).
- ✓ Punto de encuentro.
- ✓ Cómo actuar si cambia la situación.
- ✓ Mantener la calma y ayudar al grupo.

Mismo objetivo, más seguridad.



UN GRUPO INFORMADO ES UN GRUPO MÁS SEGURO.

Comparte la información, resuelve dudas y asegúrate de que todas las personas están preparadas. _____

La montaña se disfruta más en buena compañía.

LEGISLACIÓN Y COBERTURAS

Conoce tus responsabilidades. Disfruta con seguridad.

La montaña es un espacio de libertad, pero también de normas y responsabilidades.

**PLANIFICA
DISFRUTA
REGRESA**

La aventura también tiene sus reglas.



EL ORGANIZADOR

Responsabilidad en la planificación

- ✓ Diseña una actividad adecuada al nivel del grupo.
- ✓ Proporciona información clara, veraz y completa.
- ✓ Evalúa y gestiona los riesgos.
- ✓ Cuenta con los permisos y autorizaciones necesarias (si son requeridos).
- ✓ Puede ser responsable en caso de negligencia (civil o penal).



EL GUÍA BENÉVOLO

Acompañamiento y diligencia

- ✓ Lidera y dinamiza la actividad.
- ✓ Actúa con prudencia y sentido común.
- ✓ Informa de los riesgos y ayuda a tomar decisiones.
- ✓ Debe tener formación y conocimientos adecuados.
- ✓ Puede asumir responsabilidades legales en caso de imprudencia, negligencia o incumplimiento de la normativa.



EL SEGURO

Una garantía imprescindible

- ✓ Asegúrate de que tu seguro cubra la actividad que vas a realizar (senderismo, trekking, alpinismo, etc.).
- ✓ Debe incluir, preferiblemente, rescate en montaña, asistencia sanitaria y repatriación (en España y en el extranjero).
- ✓ Lleva siempre la tarjeta o copia de la póliza.
- ✓ Comprueba las limitaciones (altitud, zonas, actividades, etc.).
- ✓ Ten en cuenta que los rescates en montaña pueden ser muy costosos.



NORMATIVA Y BUENAS PRÁCTICAS

Respeto al entorno y la ley

- ✓ Infórmate sobre la normativa del espacio natural (parques, reservas, accesos, etc.).
- ✓ Respeto las restricciones (fuego, acampada, drones, zonas protegidas).
- ✓ Lleva la documentación necesaria (DNI, permisos, seguro, etc.).
- ✓ Cumple las normas de convivencia y minimiza tu impacto.
- ✓ Recuerda que pueden existir responsabilidades legales ante daños a terceros o al medio ambiente.
- ✓ Ante cualquier duda, consulta fuentes oficiales (federaciones, parques naturales, autoridades locales).

Conocer las reglas también es parte de la aventura.



RECUERDA

- ✓ Infórmate.
- ✓ Cumple la normativa.
- ✓ Contrata un seguro adecuado.
- ✓ Respeto el entorno.
- ✓ Actúa con responsabilidad.
- ✓ La mejor aventura es la que no deja problemas atrás.

Disfrutar hoy, contribuye a que mañana también se pueda.



CONOCER Y CUMPLIR LA NORMATIVA TE PROTEGE A TI, AL GRUPO Y A LA MONTAÑA.

La prevención y la responsabilidad hacen posible seguir disfrutando de estos espacios.



Montaña segura, montaña para siempre.

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

La mejor aventura se vive con conocimiento.

Formación, experiencia y profesionales a tu lado para disfrutar de la montaña con seguridad.

Más montaña,
mejores historias.



FÓRMATE

Conoce y aprende.

- ✓ Cursos de montaña (senderismo, orientación, progresión invernal, alpinismo, etc.).
- ✓ Talleres de seguridad y primeros auxilios.
- ✓ Actualiza conocimientos de forma continua.
- ✓ Aprende a interpretar el terreno, la meteorología y los riesgos.

Más conocimiento,
más seguridad.



GANA EXPERIENCIA

Paso a paso.

- ✓ Empieza por rutas sencillas y ve progresando.
- ✓ Conoce tus límites y respétalos.
- ✓ Sal con personas con experiencia.
- ✓ Cada salida es una oportunidad de aprender.
- ✓ La montaña no se improvisa.

Pequeños pasos,
grandes montañas.



CUENTA CON PROFESIONALES

La diferencia está en la guía.

- ✓ Guías de montaña titulados.
- ✓ Planificación adaptada al grupo.
- ✓ Conocimiento del terreno, las condiciones y los riesgos.
- ✓ Gestión de imprevistos.
- ✓ Una experiencia más segura, enriquecedora y responsable.

Con profesionales,
la montaña se disfruta más.



DISFRUTA Y COMPARTE

La montaña suma.

- ✓ Vive la naturaleza con respeto.
- ✓ Comparte la experiencia en grupo.
- ✓ Cuida el entorno para las próximas generaciones.
- ✓ La montaña nos enseña valores: esfuerzo, respeto, compañerismo y humildad.

Buenas personas,
mejores montañas.

Especialistas en
grupos guiados por
los Picos de Europa.



"La montaña te da
mucho más de lo que buscas,
cuando vas preparado."



CONTÁCTANOS

Kaliza Deporte y Aventura

Especialistas en grupos guiados
por los Picos de Europa.



Hablemos de tu próxima aventura.

Montaña hoy,
aventuras siempre.

