



Brigada de Rescate del Socorro Alpino de México, A.C.

Guía de Seguridad para Actividades al Aire Libre



Las actividades al aire libre son de las más antiguas realizadas por nuestra especie, desde nuestros orígenes éstas eran en sí mismas una forma de vida ya que los primeros humanos eran nómadas y esto les obligaba a desarrollar tecnologías y métodos para su diario acontecer, desde simplemente permanecer al abrigo de un refugio y procurarse comida hasta convivir y desarrollarse en comunidades.

En la actualidad estas actividades son consideradas un deporte o recreación y derivado de las comodidades de nuestra vida moderna hemos perdido las habilidades básicas para realizarlas, lo que conlleva que seamos vulnerables al intentar reencontrarnos con lo que anteriormente era nuestro medio natural.

Nuestra visita a lugares naturales en ocasiones se hace olvidando las exigencias que esto demanda, como por ejemplo: condición física, habilidades concretas, equipo específico, así como la actitud de prevención y seguridad adecuadas; lo que puede terminar en serios accidentes.

Por ello hemos elaborado la siguiente guía de seguridad para actividades al aire libre, la cual cubre de manera general y ligera los aspectos que basados en nuestra experiencia son críticos en tales actividades y que hacen la diferencia entre una experiencia agradable y una desagradable.

Estamos conscientes que esto es un tema dinámico sujeto a cambios y situaciones particulares sin embargo esperamos sea útil.

Zonas de alto riesgo.

Evita zonas con alto índice de inseguridad. Solicita informes con autoridades, grupos de rescate, asociaciones deportivas o foros.

Información.

Recaba información sobre

- Actividades
- Refugios
- Rutas, mapas, distancias
- Transporte
- Horarios
- Temporada óptima y condiciones meteorológicas en la fecha de tu visita
- Servicios de emergencia locales y foróneos

En caso necesario considera la opción de contratar los servicios de un guía experimentado.

Compañía.

Procura asistir acompañado. Notifica a un familiar sobre tu itinerario para que pueda dar seguimiento a tu hora y fecha de regreso.

Salud.

No asistas bajo los efectos de medicamentos o cualquier otro tipo de estimulantes. Evita asistir con lesiones crónicas, en estado convaleciente o con cansancio.

Equipo y Actividades.

Lleva el equipo preciso para tus actividades y realiza sólo actividades para las que vas preparado tanto física como técnicamente.

Temporada y Horarios.

Respetar las temporadas y horarios recomendados para visita y acorde a las actividades que has de realizar.

Mochila.

No existe una lista estricta sobre los artículos o equipo mínimo indispensable, sin embargo consideramos que los siguientes elementos no deben faltar en tu mochila:

- Botiquín básico
- Cerillos y encendedor
- Silbato
- Navaja pequeña
- Brújula, mapa o gps
- Lámpara con baterías nuevas
- Celular con batería completa
- Números locales y foráneos de emergencia
- Radios si vas en grupo
- Ropa de abrigo, el clima puede cambiar repentinamente
- Impermeable o manga de plástico
- Lentes para sol
- Alimentos suficientes para tu recorrido, no sólo dulces.
- Agua mínimo 2 litros

Ubicación.

Durante tu recorrido es importante que en todo momento sepas exactamente dónde te encuentras, aunque sea la primera vez que visitas algún sitio, por ello toma nota del nombre local de los lugares o en caso necesario toma nota de referencias geográficas sobresalientes (peñas, zonas de bosque o llanuras, ríos, etc.).

De ser posible anota además el tiempo y distancias entre cada referencia que marques. De esta forma evitaras extraviarte o en caso necesario solicitar ayuda y precisar tu posición.

Prevención.

Considera seriamente suspender tus actividades en las siguientes situaciones:

- Malestar general imprevisto
- Condición física insuficiente
- Condición técnica insuficiente
- Condiciones meteorológicas adversas
- Fallas o desperfectos en tu equipo

Emergencia.

Si desafortunadamente te encuentras en una situación de emergencia será muy útil que procedas como sigue:

- Mantén la calma
- Procúrate refugio
- De ser posible solicita ayuda telefónicamente o por radio
- Proporciona tu ubicación con la mayor precisión posible

Ayúdanos a promover una cultura de:

seguridad, respeto y diversión.

“Amigos de montaña, amigos para siempre”

“Honor y espíritu deportivo”

Premio Nacional de Acción Voluntaria
y Solidaria 2012



Diciembre 2011



Premio Nacional de Protección Civil 2009

www.socorroalpinodemexico.org.mx

Orozco y Berra No. 26-5

Col. Buenavista, C. P. 06350

Delg. Cuauhtémoc, D. F.

Teléfono:(044) 55 12 88 59 20

contacto@socorroalpinodemexico.org.mx