



LA GUÍA BÁSICA DEL ANDINISTA

ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS PARA DISFRUTAR DE TU EXCURSIÓN

TREKKING PICOL tiene el firme compromiso con la seguridad y con la conservación y respeto al medio ambiente en la práctica de cualquier actividad desarrollada en el medio natural. Si vas a visitar algún paraje natural y/o cultural ya sea a pie, en bicicleta, etc. Hazlo de manera responsable, segura y con bajo impacto ambiental, respetando en todo momento el entorno del lugar.

PLANIFICA la actividad:

Escoge la ruta o actividad que mejor se adapte a tu condición física y a la experiencia del grupo.

Ten en cuenta los horarios previstos, distancias y desniveles que debes superar.

Consulta la previsión meteorológica previamente.

Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar tu actividad.

A poder ser, avisa adónde vas y el horario al que tienes previsto regresar a algún familiar o conocido.

EQUIPA tu mochila:

Calzado apropiado

Ropa de abrigo

Impermeable

Gorra y protección solar alta.

Abundante agua.

Botiquín de primeros auxilios.

Celular cargado

Linterna o frontal

ACTÚA con prudencia

Inicia la actividad a una hora prudente.

Valora constantemente 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.

Hidratarse constantemente en montaña con abundante agua aun no teniendo excesiva sed.

Protégete siempre del sol, evite golpes de calor y quemaduras solares.

Utilice los mapas para orientarte y comprueba que la meteorología no supone un riesgo.

Y ADEMÁS recuerda...

Siempre que salgas a la montaña, deja dicho dónde vas. Nunca vayas solo.

Guarda fuerzas para el regreso, nunca tengas prisa en los Andes. Si es preciso, hay que saber renunciar.

Utiliza la información que se te brinda. Si careces de experiencia, haz caso siempre de tu guía de montaña.

Es recomendable realizar cursos de primeros auxilios y socorro en montaña. Te enseñarán a prevenir y actuar en caso de accidente.

Inicia las excursiones consultando las previsiones meteorológicas, especialmente en la época de lluvias.

Cuida tu preparación física. La práctica del Andinismo exige estar en buena forma.

Diviértete, pero se siempre prudente. Vela por tu seguridad y por la de tus compañeros. Se solidario.

OTROS CONSEJOS...

Si vas a acampar, o a pasar la noche debes incluir:

No dejar restos de basura de ningún tipo. Tráelos contigo de vuelta o deposítalos en lugares habilitados para ello como contenedores municipales.

Si entras a un área de conservación no olvides respetar a la flora y la fauna protegida del lugar evitando dañarla o molestarla. Respete el medio ambiente donde realice las excursiones.

Evite hacer fuego en lugares no habilitados, el riesgo de incendios es alto en temporada seca.

CONSEJOS BÁSICOS PARA LA ASCENSIÓN A NEVADOS CON SEGURIDAD

No sobrevalores tu experiencia y condición física. Los Andes son montañas majestuosas que requieren de una muy buena condición física. Tenlo en cuenta y prepárate meses antes.

Evite el soroche o mal de altura. Es habitual en personas no acostumbradas a caminar en Andes, por ello se recomienda aclimatarse bien días antes de realizar cualquier actividad en altura.

Planifica previamente el itinerario a realizar. Consulta mapas, guías o libros antes de la ascensión.

Inicia la actividad a una hora prudente. Cualquier eventualidad si se hace de noche es mucho más complicada de solucionar.

Prepara y revisa el equipo que vayas a utilizar. De este modo evitarás olvidos o sorpresas desagradables. Debes tener en cuenta que no existe en la mayoría de casos equipos de rescate especializados ni medios disponibles para una posible evacuación por aire.

No dudes en regresarte. Si tu progresión es más lenta de lo previsto el tiempo puede cambiar rápidamente. Lo más recomendable en estos casos es regresarse. Una retirada a tiempo es una victoria.

Cuida y respeta a los Apus, las montañas son sagradas. No dejes huella de tu presencia.

En caso de accidente, no pierdas la calma y actúa con tranquilidad, pon especial atención en asegurar al accidentado y el lugar del accidente. Evita ponerte tú mismo nervioso.